

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 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 40 g (<u>SOJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 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 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g
	II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Mix sałat 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Paluszki z sezamem 30 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbożnicza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Paluszki z sezamem 30 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2332.12 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2193.14 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2438.80 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2695.01 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 8.40 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet na okraglo, wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g
II SN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką ** 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką ** 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2536.57 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2639.37 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2796.38 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2824.58 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2356.60 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2773.52 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.40 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przewidywalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Ogórek świeży 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynek z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2185.85 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2081.33 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2295.41 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2364.98 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2681.21 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 400.91 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 5.76 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przystawialnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbatniki Be Be 16g 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 160 g Leczo z drobiem-dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g Leczo z drobiem-dieta* 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 180 g Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2326.67 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2350.48 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2423.21 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2458.04 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2766.27 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 402.26 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 8.26 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przeważających węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska	
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 150 g	
PN	Podpiłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g	Podpiłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2356.17 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2294.42 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2613.35 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2464.83 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2573.37 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 47.30 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2682.55 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 449.09 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 5.53 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przystawialnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2608.41 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2363.10 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 3005.37 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 124.50 g; Kw. tł. nasy.: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2621.11 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2404.62 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2597.66 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 8.47 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przystajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 25 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Mix sałat 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 30 g Mix sałat 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 25 g
	II ŚN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2213.78 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 113.94 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2311.82 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2349.28 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 6.17 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata Zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta warzywna z brokułem* 80 g (<u>SEL</u>)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2617.15 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 384.66 g; W tym cukry: 134.93 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2801.87 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 410.84 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2402.29 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 3054.48 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 114.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 7.97 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przewidywalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata lodowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P/N	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2465.06 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2245.02 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2687.61 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2497.98 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2405.93 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2964.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 402.29 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.80 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-21 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Rukola 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 160 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 30 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2335.09 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2304.43 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2575.42 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2526.89 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2518.72 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2432.80 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 6.98 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przewidywalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Mix sałat 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynekowa wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ, S02,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Paszтет z fasoli*. 50 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 50 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 50 g (<u>JAJ,</u>) Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 50 g (<u>JAJ,</u>) Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2425.32 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2323.22 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2553.06 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2457.69 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2499.05 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2526.35 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 6.58 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 25 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłk () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2246.16 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2526.73 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2473.07 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2456.97 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2579.38 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 442.59 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.46 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przystajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska	
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona a, parzona 60 g (<u>SEL</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona a, parzona 120 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata lodowa 20 g Cukier 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sałata lodowa 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u> ,) Cukier 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata lodowa 20 g Cukier 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 160 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 160 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD						Śliwka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2572.52 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2304.28 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2370.93 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 7.11 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Z ogr. Łatw. Przyswajalnych węglowodanów	eKAW- STO Wegetariańska
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Brokuł gotowany* 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Brokuł gotowany* 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 25 g Sałata zielona 20 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Kalarepa 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 25 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szykowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2018.33 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2160.32 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2086.32 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2220.21 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.02 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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