

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g	Platki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g	Platki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki 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-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>) Hummus 70 g (<u>SEZ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g
II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Pomarańcza 1 szt. 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>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 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>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 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 tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 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 tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 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 tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</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 40 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2557.81 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2854.27 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 434.39 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2484.22 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2644.37 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 55.36 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2618.21 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.97 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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 kajzerka 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 20 g
II ŚN	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej 40 g Sałata zielona 5 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Błtka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Błtka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 160 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Błtka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Błtka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Błtka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</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 pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cytryna 10 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</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>) Hummus z ciecierzycy 70 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2293.65 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2313.56 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2539.05 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2512.22 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2780.82 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Tłuszcz: 106.74 g; Kw. tł. nasy.: 51.91 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2573.33 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 50.21 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.07 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-03-18 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 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) Ser żółty 40 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g
	Koktajl bananowy 200 ml (MLE)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja 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. 30 g (SOJ) Pasta z twarogu i tuńczyka 50 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 50 g (RYB, MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2422.93 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2211.99 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2496.19 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.33 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2304.70 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 32.51 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2253.86 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.92 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 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 kajzerka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 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 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>) 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 Cukier 20 g Mix salat 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 kajzerka 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>) 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 Cukier 20 g Mix salat 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>) 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 Mix salat 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 graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 20 g
II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Mandarynka 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 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 40 g	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2390.97 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2280.51 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2541.91 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2427.62 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2522.52 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2541.12 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 8.75 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Dżem 30 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku/p 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>) Dżem 30 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku/p 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza manna na mleku/p 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>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* 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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* 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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 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 kajzerka 50g 1 szt (<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 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2269.29 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2408.56 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2391.07 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2440.37 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2358.36 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.70 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 mozzarella kulki 70 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix салат 20 g
II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2334.40 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2638.95 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasy.: 50.60 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2369.17 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2767.51 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 434.65 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.80 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-03-22 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 20 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 20 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 20 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 20 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Salata 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>) Hummus z ciecierzycy 70 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 20 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet z udźca drobiowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet z udźca drobiowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 150 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 150 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 twarogu waniliowa 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 g
	PN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2189.55 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2174.35 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2309.56 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2878.67 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 108.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2297.59 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 5.68 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-03-23 poniedziałek	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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Roszponka 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Roszponka 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Roszponka 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Roszponka 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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2250.07 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2174.80 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2317.94 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2220.60 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2566.42 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2350.88 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.55 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</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> <u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 20 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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> <u>GLU ŻYT,</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 20 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</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> <u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 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> <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> <u>GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Mix salat 20 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Salata 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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 rybny z warzywami (Dorsz) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2721.33 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 419.91 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2644.86 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 403.14 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 3028.71 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 431.49 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2822.37 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2641.69 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2772.01 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 439.70 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 9.71 g;	

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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 dodatnią wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatnią wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (<u>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 dodatnią wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatnią wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt	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 dodatnią wodą 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Płatki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sok pomidorowy, kubek 0,2 l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 60 g	Sok pomidorowy, kubek 0,2 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2122.75 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2107.87 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2220.84 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2229.46 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2387.31 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2614.79 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 106.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 11.02 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 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 kajzerka 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 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 kajzerka 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Rukola 20 g
II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 80 g
PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2390.39 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2397.67 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2559.28 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2654.41 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2494.40 kcal; Białko ogółem: 142.50 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2933.42 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 105.88 g; Kw. tł. nasy.: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.86 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-03-27 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Salata zielona 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 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 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Salata 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Salata 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 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>) Schab gotowany 40 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>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 natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix salat 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2113.58 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2130.10 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2292.12 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2308.64 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2216.56 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2207.76 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.57 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Platki 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Pomidor 80 g	Platki 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-pszenny 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>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 20 g Sałata zielona 20 g	Platki 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II ŚN	Biskopki 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 5 g	
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 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>) Miód (25g) 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236.01 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2037.47 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2566.84 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2333.12 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2461.62 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 394.55 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 7.38 g;

	eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 20 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 20 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 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>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 20 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Mandarynka 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2372.94 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2417.01 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2492.12 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2559.68 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2614.68 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2636.73 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 7.14 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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