

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 70 g (MLE,) Plasty pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 70 g (MLE,) Plasty pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 70 g (MLE,) Plasty pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser mozzarella 70 g (MLE,) Pasta z groszku zielonego + 70 g Plasty pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 150 g			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Naleśniki 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z marchwi b/c + 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 160 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Naleśniki 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 80 g Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 80 g Makaron 180 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Hummus + 70 g (SOJ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g	
		Wartość energetyczna: 2665.37 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2572.29 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 135.32 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2681.02 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2561.58 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2513.39 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2436.76 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.93 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Mandarynka 1 szt				Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2)	
		Wartość energetyczna: 2103.52 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2118.59 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2167.53 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2244.56 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 16.35 g;	Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.21 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II śN	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 160 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Śliwka 150 g	
	Kolacja	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2402.60 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2377.81 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2432.48 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2406.02 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2473.79 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 46.32 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2990.10 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 116.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 13.36 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor b/skórki 50 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor b/skórki 60 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g	
			Wartość energetyczna: 2327.27 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2325.57 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2280.45 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 11.91 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z mintaja + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 70 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
		Wartość energetyczna: 2486.28 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2462.55 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2329.81 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2310.73 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2464.52 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.33 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Ketchup 30 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Ketchup 30 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella kulki 70 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 70 g (JAJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z soczewicy + 70 g (JAJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)				Muffin warzywny z wędliną + 75 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Porzeczkowy twarózek + 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Porzeczkowy twarózek + 70 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Twarózek + 70 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (MLE,) Porzeczkowy twarózek + 70 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
		Wartość energetyczna: 2726.03 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2513.75 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2750.07 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2498.41 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2407.77 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 95.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 33.65 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.23 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2283.71 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2240.60 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2053.92 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1999.78 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2274.76 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2409.92 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 101.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 12.34 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 30 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 30 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z fasoli z cebulką + 70 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Mizeria + 120 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g		
	Wartość energetyczna: 2714.42 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 447.95 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2620.21 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 447.31 g; W tym cukry: 130.16 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2623.76 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2485.97 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2086.08 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 235.18 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2884.09 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 435.84 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 9.14 g;	

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 70 g Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 30 g (MLE)	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy + 150 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)				Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g	
		Wartość energetyczna: 2585.84 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2571.41 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 105.00 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2483.36 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2462.05 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2522.89 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2438.32 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 12.30 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Racuchy z mozzarellą + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Śliwka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g	
		Wartość energetyczna: 2277.10 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2354.79 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2316.01 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2295.85 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2250.79 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2786.05 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 117.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 12.93 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek wiejski ziamisty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek wiejski ziamisty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziamisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziamisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziamisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2249.95 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2251.91 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2167.42 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2072.02 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 265.62 g; W tym cukry: 32.85 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2331.84 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.99 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g	
		Wartość energetyczna: 2476.44 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.03 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2345.14 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2222.55 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2255.17 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.86 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2524.92 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2266.15 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 117.07 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2961.64 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 123.04 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 17.43 g;	Wartość energetyczna: 2178.82 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2229.72 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2527.30 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 12.12 g;

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Plastry pomidora + 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 70 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2139.56 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2359.87 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2394.74 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 104.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 269.83 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2261.53 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.12 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,