

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-02, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2503.54 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2214.86 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2650.12 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 57.17 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2649.46 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Tofu w sosie pomidorowym 200 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Chalka 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chalka 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2681.52 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2618.87 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 409.13 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2685.05 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 54.75 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2880.58 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 425.97 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-04 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2266.54 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2313.88 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2249.98 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2446.41 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2303.89 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2299.88 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2353.31 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2287.44 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2314.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2387.26 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2318.21 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2314.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Knedle ze śliwką* 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2229.09 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2112.55 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2352.14 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2316.01 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2333.46 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2310.80 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2424.81 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2489.04 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.14 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p>	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 250 g</p> <p>Sos jogurtowo-porczeczkowy* 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śliwka 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 250 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Sos jogurtowo-porczeczkowy* 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 250 g</p> <p>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 250 g</p> <p>Sos jogurtowo-porczeczkowy* 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śliwka 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>
PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2190.32 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2138.17 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sól: 10.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326.69 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.78 g;</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2620.40 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2466.47 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2640.77 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 398.37 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 53.77 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2469.04 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	
	Obiad	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Salata zielona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml			Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Salata zielona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2195.61 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2119.85 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2133.25 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 35.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2334.77 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2492.25 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2364.26 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2538.16 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 50.14 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2635.52 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.01 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany 30 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos majerankowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2461.02 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2418.38 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2321.31 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2461.02 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2343.01 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2104.69 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2196.96 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2411.72 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <u>SEJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2009.91 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2263.73 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2166.16 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.74 g;	



### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,