

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2212.10 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2211.53 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2320.31 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 55.83 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2309.51 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-17 wtorek	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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 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>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) 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-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>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</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: 2537.99 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2464.03 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2672.19 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 116.99 g; Kw. tł. nasy.: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy * 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy * 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2723.58 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2312.37 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2482.98 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2689.38 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-19 czwartek	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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 200 g Ryż na sypko 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2302.65 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2206.53 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2358.58 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 53.21 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2601.91 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki 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-pszeny 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 Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 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	Płatki 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-pszeny 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 Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszeny 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 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-pszeny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 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-pszeny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszeny 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>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2299.95 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2318.47 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2299.95 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-21 sobota	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Brzoskwinie w syropie 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2378.68 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2518.48 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2448.30 kcal; Białko ogółem: 64.91 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 9.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-22 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 350 ml (<u>MLE.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Papryka świeża 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-pszenny 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u>) 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2547.65 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2492.83 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2551.80 kcal; Białko ogółem: 144.21 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2331.67 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku/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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Kasza jaglana na mleku/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 Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos majerankowy * 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2137.06 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2421.67 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Cukier 15 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Sałata 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Schab gotowany 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2185.91 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2208.21 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2468.64 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>JAJ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>JAJ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL</u>) Sos jarzynowy* 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2577.68 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2622.57 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 415.59 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2526.10 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 53.04 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2294.84 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-26 czwartek	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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 100 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 Sałata 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</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 fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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 Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata 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 fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2471.05 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2295.35 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2520.32 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 57.22 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2496.31 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Łopatka zbożnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ. MLE. GLU OW.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2432.48 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2346.59 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2346.53 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2432.48 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-28 sobota	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 Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Sałata 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata 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-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>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2339.23 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2084.24 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 51.09 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2350.03 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2254.45 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2003.68 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2145.93 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2092.20 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.79 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,