

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-09-30 poniedziałek	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-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>) Ogórek kiszony 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 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 Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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-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 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	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	Dyniowa z 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-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	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 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 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-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
	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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2500.53 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2231.16 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2647.11 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 56.96 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2641.46 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-01 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-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>) 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 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 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>) Pomidor 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 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 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 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-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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 selera i jabłka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 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 Twarożek 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-pszenny 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 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Chałka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chałka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2609.08 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 398.59 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 7.04 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: 2542.16 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 56.90 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2667.24 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-02 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 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>) Dżem 50 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>) Pomidor 100 g Sałata 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 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>) 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 rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 5g 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: 2207.92 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2304.26 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2232.36 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2387.79 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki 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 Sałata 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>) Sałatka 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 Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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-pszenno-żytni 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2272.01 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2373.73 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-04 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-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	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 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 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>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</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-pszenny 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 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 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 Twaróg półtłusty 80 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 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-pszenny 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: 2281.44 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2354.26 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2288.21 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2281.44 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-05 sobota	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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 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.</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</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 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.</u> <u>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 pot. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</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.</u> <u>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.</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 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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: 2221.09 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.11 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: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 33.13 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2308.01 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-06 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dyń z wody 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 Hummus z ciecierzycy 100 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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	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 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 waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 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 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 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</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: 2354.36 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2348.14 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 5.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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-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 Cukier 15 g	Płatki 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 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 Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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	Płatki 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2291.71 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2253.21 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2423.82 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 52.08 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2438.24 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-08 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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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-pszenno-żytni 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 Sałata 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2751.83 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 404.97 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2462.16 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2778.70 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 395.27 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 54.71 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2600.47 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 10.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml (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 Łopatką zbjńnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbjńnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Ryż na mleku/p 400 ml (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 Konserva sterylizowana soja z papryką 100 g (SOJ. GOR.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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 z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 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 z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 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 z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 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 z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2260.15 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2117.45 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2200.78 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2399.31 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-10 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 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>) 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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 Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2552.65 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.12 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: 2598.56 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 52.26 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2695.92 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-11 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-pszenny 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 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 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 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 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 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Śliwka 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 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 żydowska 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 żydowska 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 żydowska 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 100 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2441.57 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2349.53 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2301.85 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2441.57 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-12 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 ostonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</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-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 ostonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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-pszenny 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>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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-pszenny 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>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 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-pszenny 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: 2395.75 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2254.68 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2429.66 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-10-13 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 Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</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 białej z koperkiem i z 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>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</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 Twarożek z koperkiem 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 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 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236.45 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.72 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: 2255.11 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2016.63 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.03 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,
SO2 - 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,