

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z selera i marchwi 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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
	E: 2261.26 kcal; B: 81.43 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 339.84 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 8.92 g;	E: 2254.56 kcal; B: 85.78 g; T: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 93.20 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 8.00 g;	E: 2366.48 kcal; B: 102.53 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 344.99 g; W tym cukry: 49.09 g; Bł.: 55.02 g; Sól: 10.57 g;	E: 2358.67 kcal; B: 89.36 g; T: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 340.64 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 8.75 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-06 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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata 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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</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 (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</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> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</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 z warzywami 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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 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> )
	E: 2363.20 kcal; B: 107.21 g; T: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 331.45 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 10.21 g;	E: 2308.78 kcal; B: 104.27 g; T: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; W: 354.46 g; W tym cukry: 72.74 g; Bł.: 21.97 g; Sól: 8.26 g;	E: 2372.36 kcal; B: 125.59 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; W: 340.55 g; W tym cukry: 38.60 g; Bł.: 48.01 g; Sól: 10.55 g;	E: 2654.02 kcal; B: 74.11 g; T: 120.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.55 g; W: 328.98 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 9.17 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-07 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p> <p>Cukier 15 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 30 g</p>	
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane 200 g</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>
	PN	<p>Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p>	<p>Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	<p>E: 2488.43 kcal; B: 99.37 g; T: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 371.88 g; W tym cukry: 60.95 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 11.17 g;</p>	<p>E: 2225.70 kcal; B: 97.79 g; T: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; W: 364.85 g; W tym cukry: 60.17 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 7.30 g;</p>	<p>E: 2393.32 kcal; B: 121.42 g; T: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; W: 368.98 g; W tym cukry: 53.63 g; Bł.: 48.43 g; Sól: 11.33 g;</p>	<p>E: 2586.55 kcal; B: 84.83 g; T: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 384.06 g; W tym cukry: 78.23 g; Bł.: 37.89 g; Sól: 5.73 g;</p>	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-08 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> )	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> )	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> )
	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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 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> ) Risotto chińskie veget 350 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Salata 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. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	E: 2517.41 kcal; B: 94.63 g; T: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 387.32 g; W tym cukry: 50.69 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 11.04 g;	E: 2490.13 kcal; B: 95.86 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 382.35 g; W tym cukry: 55.25 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 8.83 g;	E: 2633.64 kcal; B: 107.70 g; T: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; W: 390.12 g; W tym cukry: 39.57 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 11.83 g;	E: 2717.68 kcal; B: 83.59 g; T: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 418.31 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 34.53 g; Sól: 9.68 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-09 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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Salata 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-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	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-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Szynka 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> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki 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> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki 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> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2244.45 kcal; B: 100.37 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W: 347.72 g; W tym cukry: 72.30 g; Bł.: 35.27 g; Sól: 7.28 g;	E: 2247.25 kcal; B: 102.22 g; T: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 344.83 g; W tym cukry: 65.81 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 6.79 g;	E: 2327.78 kcal; B: 124.45 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 360.70 g; W tym cukry: 61.15 g; Bł.: 49.47 g; Sól: 8.43 g;	E: 2244.45 kcal; B: 100.37 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W: 347.72 g; W tym cukry: 72.30 g; Bł.: 35.27 g; Sól: 7.28 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-10 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 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. 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</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 smarownia 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. 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> ) 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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> ) Buraczki gotowane 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> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolejca	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 Łopátka 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 Łopátka 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Łopátka 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
		E: 2402.73 kcal; B: 89.37 g; T: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 344.76 g; W tym cukry: 68.48 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 11.15 g;	E: 2329.84 kcal; B: 89.32 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 355.50 g; W tym cukry: 93.63 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 7.62 g;	E: 2481.20 kcal; B: 119.90 g; T: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; W: 337.17 g; W tym cukry: 37.43 g; Bł.: 48.35 g; Sól: 11.63 g;	E: 2360.33 kcal; B: 64.11 g; T: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 350.53 g; W tym cukry: 74.55 g; Bł.: 40.64 g; Sól: 10.63 g;

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-11 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 100 g Salata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Salata 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 zółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 250 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, 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 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 250 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-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 Salata 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
	E: 2605.07 kcal; B: 128.00 g; T: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 324.13 g; W tym cukry: 67.73 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.58 g;	E: 2514.23 kcal; B: 132.35 g; T: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 313.72 g; W tym cukry: 50.51 g; Bł.: 20.02 g; Sól: 7.72 g;	E: 2606.23 kcal; B: 143.85 g; T: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 321.33 g; W tym cukry: 56.92 g; Bł.: 45.10 g; Sól: 9.79 g;	E: 2393.44 kcal; B: 92.19 g; T: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 345.74 g; W tym cukry: 69.46 g; Bł.: 39.05 g; Sól: 6.68 g;	

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g ( <u>SEL.</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
	PD			Jogurt naturalny 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> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dynia z wody 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata 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
	E: 2449.51 kcal; B: 95.91 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 364.83 g; W tym cukry: 69.51 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 11.26 g;	E: 2288.18 kcal; B: 89.76 g; T: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 366.12 g; W tym cukry: 69.11 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 9.05 g;	E: 2446.16 kcal; B: 108.99 g; T: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 380.93 g; W tym cukry: 48.38 g; Bł.: 51.77 g; Sól: 12.67 g;	E: 2295.42 kcal; B: 75.81 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 369.93 g; W tym cukry: 71.04 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 9.22 g;	



		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>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</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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )
		E: 2179.98 kcal; B: 100.87 g; T: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; W: 311.10 g; W tym cukry: 59.51 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.31 g;	E: 2121.41 kcal; B: 100.20 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W: 325.45 g; W tym cukry: 71.66 g; Bł.: 28.97 g; Sól: 7.81 g;	E: 2304.79 kcal; B: 121.48 g; T: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 330.60 g; W tym cukry: 44.00 g; Bł.: 48.12 g; Sól: 9.31 g;	E: 2511.36 kcal; B: 83.89 g; T: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 337.07 g; W tym cukry: 60.40 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 7.29 g;

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-14 środa	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 80 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> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2406.70 kcal; B: 105.54 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 370.96 g; W tym cukry: 102.43 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 7.37 g;	E: 2215.76 kcal; B: 96.13 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 360.07 g; W tym cukry: 83.08 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 5.21 g;	E: 2504.06 kcal; B: 119.59 g; T: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 372.61 g; W tym cukry: 56.20 g; Bł.: 56.87 g; Sól: 9.04 g;	E: 2406.70 kcal; B: 105.54 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 370.96 g; W tym cukry: 102.43 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 7.37 g;

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-15 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-pszenno 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) 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 łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g 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 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-pszenno 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Banan 150 g
	E: 2574.77 kcal; B: 89.68 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 393.86 g; W tym cukry: 87.79 g; Bł.: 43.91 g; Sól: 6.49 g;	E: 2316.27 kcal; B: 90.73 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; W: 372.06 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.92 g;	E: 2624.04 kcal; B: 110.84 g; T: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W: 384.67 g; W tym cukry: 49.78 g; Bł.: 57.26 g; Sól: 7.49 g;	E: 2557.71 kcal; B: 73.84 g; T: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; W: 382.27 g; W tym cukry: 84.08 g; Bł.: 37.02 g; Sól: 5.73 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-16 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 Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki 250 g Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki 250 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2261.58 kcal; B: 95.86 g; T: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 349.70 g; W tym cukry: 86.07 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.63 g;	E: 2311.01 kcal; B: 99.05 g; T: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 361.48 g; W tym cukry: 95.36 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.43 g;	E: 2303.44 kcal; B: 116.67 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 349.44 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 45.45 g; Sól: 9.48 g;	E: 2193.07 kcal; B: 94.36 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 333.55 g; W tym cukry: 85.83 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 7.45 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 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> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera 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-pszenno-żytni 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> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Brzoskwinie w syropie 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	E: 2345.06 kcal; B: 72.22 g; T: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 48.85 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 12.34 g;	E: 2113.00 kcal; B: 78.07 g; T: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 23.18 g; Sól: 7.59 g;	E: 2118.50 kcal; B: 86.05 g; T: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; W: 326.21 g; W tym cukry: 34.17 g; Bł.: 51.57 g; Sól: 11.28 g;	E: 2392.41 kcal; B: 92.49 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 365.95 g; W tym cukry: 43.83 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 7.66 g;	

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-18 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzepa biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki 250 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2265.62 kcal; B: 82.28 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 319.83 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.61 g;	E: 2031.13 kcal; B: 97.87 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 302.07 g; W tym cukry: 53.76 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 6.27 g;	E: 2187.64 kcal; B: 111.08 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; W: 332.39 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł.: 49.62 g; Sól: 8.90 g;	E: 2102.60 kcal; B: 71.53 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 317.25 g; W tym cukry: 66.48 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 6.94 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **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.:**

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