

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 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>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2298.74 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2626.42 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 54.88 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2444.66 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-20 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 Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Chalka 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	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2603.77 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2459.38 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2493.76 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2514.25 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 428.22 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-21, 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 smarownia 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) 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>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE. SO2.</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 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>) Brokół gotowany* 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 smarownia 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 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>)
	Wartość energetyczna: 2167.30 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2267.30 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2292.97 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2334.01 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Papryka świeża 100g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Papryka świeża 100g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Papryka świeża 100g 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	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 250 g Jabłko 150 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>) Cukinia pieczona z olejem * 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>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g 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 250 g Jabłko 150 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 Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salátka 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salátka 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 Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salátka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Salátka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2323.62 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2237.01 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2290.65 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 48.26 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2307.17 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-23 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 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	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki 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* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 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	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 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-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 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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 Twaróg półtłusty 80 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-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 Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2276.94 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2337.26 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2294.56 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2276.94 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. 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>)	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Ziemniaki 250 g Jabłko 150 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 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) 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 Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</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 Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</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: 2095.55 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2347.28 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 9.71 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g 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 Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dymia 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 smarownia 59% tł. 10g 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, 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>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki 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 smarownia 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: 2559.21 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2509.55 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2572.61 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2324.95 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-26, poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Platki 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 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Rzodkiew biała 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 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 smarownia 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>) 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: 2387.98 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2560.87 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 35.82 g; Błonnik pok.: 56.42 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2701.80 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Banan 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2684.82 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2707.75 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 50.08 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2445.16 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-28 środa	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 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</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 Łopatką 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	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana soja z papryką 100 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>)	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SÉL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SÉL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SÉL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SÉL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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	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 pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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-pszenno 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-pszenno 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2289.10 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2124.91 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2264.13 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2389.68 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-02-29 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 * 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>) 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</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, 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2501.05 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2655.32 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 53.42 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2644.32 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 103.20 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-03-01 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 Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 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>) 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 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g 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>) Ziemniaki 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 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos majerankowy * 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
	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 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2463.57 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2326.35 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2324.52 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2497.76 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i marchwi 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, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 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	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>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proutk drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.85 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2025.94 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2179.22 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 32.58 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2388.21 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwo strawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 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. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ. MLE. SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty białej 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 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 Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 Twarożek z ziołami 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. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2005.79 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2261.42 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2047.14 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.74 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,