

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                          |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa   | KAW- TWO Wegetariańska   |
|--------------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-03-04, poniedziałek | Śniadanie  | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                          | II ŚN  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                          | Obiad  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                              |  |
| PN                       | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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  |  |
|                          | Wartość energetyczna: 2288.31 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.19 g;   | Wartość energetyczna: 2177.58 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.18 g;  | Wartość energetyczna: 2393.53 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 11.84 g;   | Wartość energetyczna: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.03 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|
| 2024-03-05 wtorek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczone 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g  | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                     | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                   | II ŚN     |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )   |   |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  |
|                   | PD        |   |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   |
|                   | PN        | Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2363.20 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.21 g;   | Wartość energetyczna: 2308.78 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.26 g;   | Wartość energetyczna: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 10.55 g;  | Wartość energetyczna: 2654.02 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 120.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.17 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                  |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa   | KAW- TWO Wegetariańska  |
|------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-03-06 środa | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                  | II ŚN  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g   |   |
|                  | Obiad  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Sos jarzynowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml        | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Placki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   |
|                  | PN   | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )                          | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |
|                  | Wartość energetyczna: 2488.43 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.17 g; | Wartość energetyczna: 2225.70 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.30 g;  | Wartość energetyczna: 2393.32 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 11.33 g;  | Wartość energetyczna: 2586.55 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 5.73 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                     |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska   |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-03-07 czwartek | Śniadanie  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g   | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g                                       |
|                     | II ŚN  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g   |  |
|                     | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto chińskie veget 350 g<br>Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>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> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>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> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2341.25 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 10.62 g; | Wartość energetyczna: 2270.63 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.37 g;  | Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 53.83 g; Sól: 11.49 g;  | Wartość energetyczna: 2541.52 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.26 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska  |
|-------------------|--|---|--|--|---|
| 2024-03-08 piątek | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml             | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                   | II ŚN  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>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> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |
|                   | Wartość energetyczna: 2244.45 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 2247.25 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.79 g;  | Wartość energetyczna: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 8.43 g;   | Wartość energetyczna: 2244.45 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.28 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|
| 2024-03-09 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brzoskwinie w syropie 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g                                       |
|                   | II ŚN     |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ. GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
|                   | PN        | Banan 150 g   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )  | Banan 150 g   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2402.73 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 11.15 g;  | Wartość energetyczna: 2329.84 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.62 g;  | Wartość energetyczna: 2481.20 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sól: 11.56 g;  | Wartość energetyczna: 2360.33 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.63 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                      |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska   |
|----------------------|--|---|---|--|--|
| 2024-03-10 niedziela | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kakao/p b/c 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kakao/p b/c 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 15 g        |
|                      | II ŚN  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ser zółty 30 g ( <u>MLE.</u> )  |  |
|                      | Obiad  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| PN                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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, SO2.</u> )   |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2605.07 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2514.23 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.72 g;  | Wartość energetyczna: 2606.23 kcal; Białko ogółem: 143.85 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 9.79 g;  | Wartość energetyczna: 2393.44 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 6.68 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                         |   | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa   | KAW- TWO Wegetariańska   |
|-------------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-03-11 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                         | II ŚN   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g   |  |
|                         | Obiad   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos majerankowy * 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   |
|                         | PD  |   |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  |
|                         | PN  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
|                         | Wartość energetyczna: 2222.58 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.32 g; | Wartość energetyczna: 2089.88 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.63 g;   | Wartość energetyczna: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 55.14 g; Sól: 11.51 g;   | Wartość energetyczna: 2351.33 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.13 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa   | KAW- TWO Wegetariańska   |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-03-12 wtorek | Śniadanie  | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                   | II ŚN  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )   |  |
|                   | Obiad  | Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml               | Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  |
|                   | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2179.18 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.31 g; | Wartość energetyczna: 2121.41 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.81 g;   | Wartość energetyczna: 2303.99 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 9.31 g;  | Wartość energetyczna: 2510.56 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.29 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                  |   | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska   |
|------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-03-13 środa | Śniadanie   | <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>Cukier 15 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>Cukier 15 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>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>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>   | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>   | <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml</p>  |
|                  | PD  |  |  | <p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>   |  |
|                  | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>   | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml</p>   |
|                  | PN  | <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>   | <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>  |
|                  | <p>Wartość energetyczna: 2628.53 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 9.55 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2628.76 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 411.47 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 6.77 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2570.17 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 399.56 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 10.17 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 399.86 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 8.69 g;</p>   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                     |           | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska  |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|
| 2024-03-14 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                     | II ŚN     |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml                 | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  |
|                     | PN        | Banan 150 g   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )   | Banan 150 g   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2574.77 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 393.86 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 6.49 g;   | Wartość energetyczna: 2316.27 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.92 g;   | Wartość energetyczna: 2624.04 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 57.26 g; Sól: 7.49 g;   | Wartość energetyczna: 2557.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 5.73 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |   | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna  | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska   |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-03-15 piątek | Śniadanie   | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 20 g<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 20 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml       | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 20 g<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml<br>Cukier 15 g |
|                   | II ŚN   |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )  |  |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos ziołowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.43 g;  | Wartość energetyczna: 2303.44 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 9.48 g;   | Wartość energetyczna: 2193.07 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.45 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |  | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna   | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa   | KAW- TWO Wegetariańska  |
|-------------------|--|--|---|---|---|
| 2024-03-16 sobota | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g |
|                   | II ŚN  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>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> )<br>Brzoskwinie w syropie 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   | Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2345.06 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 12.34 g; | Wartość energetyczna: 2113.00 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.59 g;  | Wartość energetyczna: 2118.50 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 51.57 g; Sól: 11.28 g;  | Wartość energetyczna: 2392.41 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.66 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                      |   | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna  | KAW- TWO Łatwostrawna   | KAW- TWO Cukrzycowa  | KAW- TWO Wegetariańska  |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-03-17 niedziela | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzepa biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzepa biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Rzepa biała 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 15 g |
|                      | II ŚN   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g   |   |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml   | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 150 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |
|                      | Wartość energetyczna: 2265.62 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.61 g; | Wartość energetyczna: 2031.13 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.27 g;   | Wartość energetyczna: 2187.64 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 49.62 g; Sól: 8.90 g;  | Wartość energetyczna: 2102.60 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 6.94 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,