

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 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 marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 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-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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2503.54 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.99 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: 2650.12 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 57.17 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2649.46 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.71 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-05-14 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 50 g (SEZ.) | |
| | Obiad | Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sos meksykański 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2518.24 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 8.57 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: 2517.38 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 56.31 g; Sól: 9.59 g; | Wartość energetyczna: 2659.54 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.74 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska | |
|------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-05-15 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | | II ŚN | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy* 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2436.94 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.51 g; | Wartość energetyczna: 2339.92 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2499.61 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 11.16 g; | Wartość energetyczna: 2603.65 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.93 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|---------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2303.89 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 2282.88 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 2368.60 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 10.73 g; | Wartość energetyczna: 2287.44 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 6.57 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|---|--|---|---|--|
| 2024-05-17 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 gotowane 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 gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos cytrynowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2281.44 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 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: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2281.44 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.60 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-05-18 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ. SEL. GOR.) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE. GOR.) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2229.09 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.40 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: 2355.28 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2316.01 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.00 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|----------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-05-19 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 350 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 350 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 350 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 350 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 50 g (SEJ.) | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 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 (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) |
| | | 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: 2650.56 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 106.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 9.55 g; | Wartość energetyczna: 2480.85 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------------|--|---|--|--|--|
| 2024-05-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Cukier 15 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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: 2562.63 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 56.57 g; Sól: 10.42 g; | Wartość energetyczna: 2610.80 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.91 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|--|--|---|--|---|
| 2024-05-21 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) 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 (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ. SEL.) 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 (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB. SEL.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB. SEL.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Banan 150 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Łopata zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) | Banan 150 g |
| | Wartość energetyczna: 2559.89 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2428.82 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2587.82 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 49.14 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2375.02 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sól: 7.84 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|------------------|--|---|---|--|--|
| 2024-05-22 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) | |
| | Obiad | | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2186.82 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 9.77 g; | Wartość energetyczna: 2334.77 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.12 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|---------------------|--|--|---|---|--|
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (JAJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | |
| | 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: 2574.26 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 53.42 g; Sól: 9.14 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2024-05-24 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki gotowane 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 (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 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 (MLE. SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos majerankowy * 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 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 (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2447.44 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2315.71 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2307.73 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 8.74 g; | Wartość energetyczna: 2481.63 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.66 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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-pszenny 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-pszenny 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 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. 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) 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-pszenny 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-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

| | | KAW- TWO Podstawowa/Ogólna | KAW- TWO Łatwostrawna | KAW- TWO Cukrzycowa | KAW- TWO Wegetariańska |
|-------------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-05-26 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Cukier 15 g |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 150 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ. MLE. SEL.) Sos pietruszkowy* 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2034.30 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.00 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: 2175.67 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 9.21 g; | Wartość energetyczna: 2128.34 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.19 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,