

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-10 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; K: 2980.87 mg;	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; K: 2649.63 mg;	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; K: 4741.90 mg;	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; K: 2980.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ.</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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Chałka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chałka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.32 g; K: 3767.66 mg;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 399.63 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.82 g; K: 3930.09 mg;	Wartość energetyczna: 2565.22 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 56.64 g; Sól: 9.34 g; K: 4563.00 mg;	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; K: 3869.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-12 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 wykwinna 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 wykwinna 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 wykwinna 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 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.) 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 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 Paprykarz szczeciński 100 g (RYB. SOJ.) Ogórek świeży 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: 2444.94 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.80 g; K: 4299.76 mg;	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; K: 3777.61 mg;	Wartość energetyczna: 2507.61 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 9.45 g; K: 5250.78 mg;	Wartość energetyczna: 2611.65 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.21 g; K: 3097.40 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) 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-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus- 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; K: 5038.49 mg;	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; K: 4251.12 mg;	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; K: 4760.22 mg;	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; K: 5140.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-06-14 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 Arbuz 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 Arbuz 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>) Arbuz 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 Arbuz 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: 2314.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.59 g; K: 4096.99 mg;	Wartość energetyczna: 2370.26 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.36 g; K: 4022.23 mg;	Wartość energetyczna: 2332.06 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 8.19 g; K: 4978.39 mg;	Wartość energetyczna: 2314.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.59 g; K: 4096.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pot. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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; K: 3841.30 mg;	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; K: 3822.82 mg;	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; K: 4863.93 mg;	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; K: 2604.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-16 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.) Dyń z wody 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 (SEZ.) 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.) Hummus 50 g (SEZ.)	
	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 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. SO2.)	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. SO2.)
		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; K: 3996.10 mg;	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; K: 4459.49 mg;	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; K: 4904.20 mg;	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; K: 3746.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-17, 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-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 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; K: 3124.85 mg;	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; K: 3045.38 mg;	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; K: 4479.52 mg;	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; K: 3124.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2553.39 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.92 g; K: 4058.14 mg;	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; K: 4075.80 mg;	Wartość energetyczna: 2574.82 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 49.14 g; Sól: 9.19 g; K: 4496.74 mg;	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; K: 3813.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	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; K: 4673.45 mg;	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; K: 4488.60 mg;	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; K: 5250.55 mg;	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; K: 4485.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 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; K: 4275.24 mg;	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; K: 4108.96 mg;	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; K: 4959.59 mg;	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; K: 3954.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos majerankowy * 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 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 (<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>) Sałatka wiosenna 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>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Sałatka wiosenna 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>) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 350 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2462.52 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.57 g; K: 3555.33 mg;	Wartość energetyczna: 2401.38 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.12 g; K: 3658.09 mg;	Wartość energetyczna: 2322.81 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.83 g; K: 4460.09 mg;	Wartość energetyczna: 2496.71 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.75 g; K: 3609.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony 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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 350 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowey homogenizowany wędzony parzony w ostlonce 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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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.</u> <u>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: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.95 g; K: 3162.94 mg;	Wartość energetyczna: 2120.95 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.97 g; K: 3005.24 mg;	Wartość energetyczna: 2212.06 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 45.96 g; Sól: 9.91 g; K: 4060.54 mg;	Wartość energetyczna: 2421.05 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.14 g; K: 3466.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- TWO Podstawowa/Ogólna	KAW- TWO Łatwostrawna	KAW- TWO Cukrzycowa	KAW- TWO Wegetariańska
2024-06-23 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 Łopatką 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 Łopatką 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 Łopatką 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 (SEZ.) 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.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.01 g; K: 3653.02 mg;	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; K: 3614.42 mg;	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; K: 4573.27 mg;	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; K: 2930.46 mg;	

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,