

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2300.36 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 126.12 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2297.37 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2150.52 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2144.67 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2147.79 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2505.05 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2490.73 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2060.09 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; W tym cukry: 27.54 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2472.39 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2073.64 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2159.61 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2794.13 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2507.12 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2632.03 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2225.68 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2176.71 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2069.13 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	I śN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 150 g				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2581.55 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2554.97 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2165.10 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2316.60 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 160 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2299.78 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2123.08 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2100.38 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2272.85 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 272.27 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 160 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 160 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> , Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 142.30 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2267.96 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 399.77 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2214.84 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 118.54 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 117.55 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2229.87 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 42.50 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				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	Jarzynowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Pomarańcza 150 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g
		Wartość energetyczna: 2137.44 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2074.10 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2064.06 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; W tym cukry: 28.64 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2374.02 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2240.15 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2301.48 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2180.09 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2260.34 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Banan 150 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2461.63 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2276.14 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2080.01 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2207.54 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Mandarynka 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2411.59 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2234.08 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2206.05 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2244.53 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 160 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2376.39 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2165.95 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2472.68 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2312.47 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 27.16 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	I i ŚN	Banan 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2201.57 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2081.00 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1995.37 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1924.96 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2038.84 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.22 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,