

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                         |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p> | <p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>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> )</p>                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad     | <p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> )</p> <p>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )</p> <p>Mus z jabłek prażonych 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )</p> <p>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Mus z jabłek prażonych 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> )</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )</p> <p>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> )</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>                                                       |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>                                                                                                                                                                                |
|                         |           | <p>Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.22 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Wartość energetyczna: 2010.63 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.38 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Wartość energetyczna: 1989.65 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 29.20 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 7.21 g;</p>                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                        | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                       | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                        | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2249.94 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.19 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2213.23 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.71 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 2064.95 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 7.11 g;                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK**

|                  |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-16 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł.<br>kawałków miesa 30 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł.<br>kawałków miesa 30 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł.<br>kawałków miesa 30 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                        | Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                    | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                         |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1932.56 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1939.52 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1794.41 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 264.84 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.15 g;                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                     |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-17 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i ketchupu 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g                                        | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i ketchupu 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                              |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>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> )                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mandarynka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                 | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                     |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2189.69 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.73 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2117.59 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.63 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1894.00 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 19.64 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK**

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-18 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g             | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u><br><u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2113.95 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.86 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2065.08 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.27 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1804.95 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 254.34 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 5.33 g;                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-19 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                            | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                     | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 20 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                         | Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1983.03 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.38 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1878.22 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1912.88 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 255.63 g; W tym cukry: 22.53 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 10.65 g;                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                      |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-20 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad     | Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ćwikła z chrzanem b/c 120 g ( <u>MLE. SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                               | Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ćwikła z chrzanem b/c 120 g ( <u>MLE. SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                             |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                                        |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2123.62 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2135.91 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2254.90 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                         |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-21 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 350 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 15 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b></u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 350 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 15 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b></u> ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                 |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                             | Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2284.56 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2222.64 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2215.26 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; W tym cukry: 27.74 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                 | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                  | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 114.38 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.58 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2088.44 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 6.56 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2133.77 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 9.20 g;                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK**

|                  |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )                                                                                                               |
|                  | Obiad     | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia z wody 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                  | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2112.76 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2004.17 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1807.20 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 262.43 g; W tym cukry: 29.55 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                     |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-24 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>, GOR<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>, GOR<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>, GOR<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                            |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2349.38 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2080.93 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2124.65 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 5.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-25 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>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     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                       | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                  | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki * 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml             | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2159.86 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2170.82 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1794.51 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 265.63 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 6.90 g;                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-26 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy<br>homogenizowany wędzony parzony w osłonce<br>niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo<br>rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g<br>( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u><br><u>SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo<br>rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g<br>( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u><br><u>SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2196.47 kcal; Białko<br>ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.:<br>31.50 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym<br>cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1859.00 kcal; Białko<br>ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.:<br>20.31 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym<br>cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.99 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1817.12 kcal; Białko<br>ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.:<br>24.17 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; W tym<br>cukry: 22.47 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.29 g;                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KAWĘCZYNEK**

|                      |           | KAW- KOL Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KAW- KOL Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KAW- KOL Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-27 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kapusta zasmażana 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1964.59 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1910.08 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 6.36 g;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1931.55 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.92 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 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,