

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g
		Wartość energetyczna: 2653.91 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 140.43 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.57 g; WW: 35.40 Por; : 14.97 %; : 56.92 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2698.82 mg;	Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 129.85 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.45 g; WW: 35.33 Por; : 15.58 %; : 59.78 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2432.30 mg;	Wartość energetyczna: 2590.78 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.78 g; WW: 31.67 Por; : 17.22 %; : 53.28 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2696.56 mg;	Wartość energetyczna: 2593.33 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.69 g; WW: 31.91 Por; : 17.29 %; : 53.09 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2502.01 mg;	Wartość energetyczna: 2541.07 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 98.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 11.70 g; WW: 26.36 Por; : 19.83 %; : 47.42 %; Ener. z T: 34.94 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3132.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JEĆZ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Kasza gryczana 180 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziamisty naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziamisty naturalny 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek ziamisty naturalny 70 g (MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2)
		Wartość energetyczna: 2120.17 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.31 g; WW: 28.03 Por.; : 16.46 %; : 58.01 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2578.27 mg;	Wartość energetyczna: 2096.85 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 10.12 g; WW: 28.51 Por.; : 16.72 %; : 58.87 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2457.50 mg;	Wartość energetyczna: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 12.25 g; WW: 28.48 Por.; : 16.43 %; : 58.11 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2813.80 mg;	Wartość energetyczna: 2126.80 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 11.01 g; WW: 28.96 Por.; : 16.67 %; : 59.06 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2677.03 mg;	Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 13.37 g; WW: 23.87 Por.; : 19.69 %; : 51.74 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3145.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 160 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 160 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Nektarynka 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z morszczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 70 g (<u>RYB.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z morszczuka + 70 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z morszczuka + 70 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2428.96 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 11.09 g; WW: 31.57 Por.; : 14.63 %; : 56.88 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 2940.34 mg;	Wartość energetyczna: 2391.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 10.14 g; WW: 33.10 Por.; : 14.43 %; : 59.03 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2705.32 mg;	Wartość energetyczna: 2476.90 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 12.19 g; WW: 30.56 Por.; : 15.40 %; : 54.50 %; Ener. z T: 31.00 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3144.51 mg;	Wartość energetyczna: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 11.24 g; WW: 32.19 Por.; : 15.22 %; : 56.65 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2897.57 mg;	Wartość energetyczna: 2406.00 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 12.65 g; WW: 26.59 Por.; : 17.83 %; : 51.45 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3920.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany, w glazurze miodowej + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g
		Wartość energetyczna: 2612.96 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 10.67 g; WWV: 31.08 Por; : 18.69 %; : 50.56 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3369.65 mg;	Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 11.17 g; WWV: 32.17 Por; : 18.61 %; : 53.81 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3000.73 mg;	Wartość energetyczna: 2334.87 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 10.06 g; WWV: 28.33 Por; : 19.57 %; : 52.01 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3565.23 mg;	Wartość energetyczna: 2379.32 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 9.96 g; WWV: 29.65 Por; : 19.19 %; : 52.73 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3113.31 mg;	Wartość energetyczna: 2173.68 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 252.50 g; W tym cukry: 28.31 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.69 g; WWV: 21.96 Por; : 23.75 %; : 46.47 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4410.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet z morszczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 30 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
		Wartość energetyczna: 2478.28 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.33 g; WW: 35.21 Por; : 14.96 %; : 61.22 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3431.97 mg;	Wartość energetyczna: 2451.84 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.57 g; WW: 34.81 Por; : 14.21 %; : 60.63 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3177.16 mg;	Wartość energetyczna: 2418.62 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.34 g; WW: 32.49 Por; : 16.04 %; : 58.13 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3380.54 mg;	Wartość energetyczna: 2386.90 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.54 g; WW: 32.05 Por; : 15.31 %; : 57.52 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3122.18 mg;	Wartość energetyczna: 2378.65 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 12.62 g; WW: 26.83 Por; : 17.43 %; : 51.76 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4057.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszen 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasztet z soczewicy + 30 g (<u>JAJ</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszen 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasztet z soczewicy + 70 g (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ,) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ,) Porzeczkowy twarożek + 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ,) Twarożek + 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 407.74 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.01 g; WW: 38.10 Por.; 12.64 %; 60.94 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3282.95 mg;	Wartość energetyczna: 2590.67 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 397.11 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.30 g; WW: 37.30 Por.; 14.83 %; 61.31 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3163.38 mg;	Wartość energetyczna: 2739.29 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 101.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 373.48 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 14.00 g; WW: 34.53 Por.; 13.49 %; 54.54 %; Ener. z T: 33.40 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3526.07 mg;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 11.05 g; WW: 33.93 Por.; 16.45 %; 56.46 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3549.76 mg;	Wartość energetyczna: 2319.41 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 279.80 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 10.94 g; WW: 24.44 Por.; 19.83 %; 48.25 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3849.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u> ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> ,) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u> ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> ,) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u> ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> ,) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u> ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> ,) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Hummus + 70 g (<u>SOJ</u> ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g
		Wartość energetyczna: 2232.08 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 11.87 g; WW: 31.22 Por; : 15.03 %; : 60.72 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3476.01 mg;	Wartość energetyczna: 2210.66 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 12.21 g; WW: 31.16 Por; : 15.22 %; : 60.72 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3381.99 mg;	Wartość energetyczna: 1991.26 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 12.42 g; WW: 27.44 Por; : 15.82 %; : 60.86 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3561.14 mg;	Wartość energetyczna: 1969.84 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 12.76 g; WW: 27.38 Por; : 16.04 %; : 60.86 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3467.13 mg;	Wartość energetyczna: 2133.46 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 13.20 g; WW: 24.52 Por; : 17.56 %; : 54.42 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4069.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u> ,) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u> ,) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u> ,) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u> ,) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02</u> ,) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 160 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1 szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2401.38 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 100.83 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.13 g; WW: 36.07 Por.; : 10.91 %; : 65.10 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3113.36 mg;	Wartość energetyczna: 2314.22 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.46 g; WW: 35.76 Por.; : 12.84 %; : 66.20 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3158.82 mg;	Wartość energetyczna: 2357.72 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.71 g; WW: 30.91 Por.; : 13.44 %; : 57.20 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2723.67 mg;	Wartość energetyczna: 2218.57 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.56 Por.; : 15.72 %; : 59.31 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2763.38 mg;	Wartość energetyczna: 2127.14 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; W tym cukry: 35.46 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 11.69 g; WW: 23.71 Por.; : 15.39 %; : 52.13 %; Ener. z T: 34.33 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3036.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 70 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 70 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g	
		Wartość energetyczna: 2506.11 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 11.66 g; WW: 31.10 Por; : 15.65 %; : 53.62 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3870.50 mg;	Wartość energetyczna: 2471.34 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 11.48 g; WW: 32.42 Por; : 16.04 %; : 56.14 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3794.67 mg;	Wartość energetyczna: 2446.85 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 12.77 g; WW: 29.37 Por; : 15.29 %; : 52.61 %; Ener. z T: 34.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3964.34 mg;	Wartość energetyczna: 2342.32 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 12.45 g; WW: 29.61 Por; : 15.94 %; : 54.99 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3796.24 mg;	Wartość energetyczna: 2431.85 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 12.80 g; WW: 25.17 Por; : 18.04 %; : 47.57 %; Ener. z T: 36.72 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4650.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN						Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g
		Wartość energetyczna: 2290.90 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.24 g; WW: 30.47 Por.; 18.31 %; 57.94 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3219.26 mg;	Wartość energetyczna: 2334.77 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 119.82 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.92 g; WW: 32.84 Por.; 17.73 %; 60.63 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3459.98 mg;	Wartość energetyczna: 2437.09 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 11.63 g; WW: 29.97 Por.; 18.17 %; 53.73 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3271.94 mg;	Wartość energetyczna: 2298.03 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.24 g; WW: 29.17 Por.; 17.97 %; 55.78 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2963.17 mg;	Wartość energetyczna: 2270.54 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 13.61 g; WW: 24.55 Por.; 20.39 %; 50.80 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3589.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy + 80 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek wiejski ziarnisty 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2388.05 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 12.02 g; WW: 30.51 Por.; : 329.83 %; : 1057.28 %; Ener. z T: 555.43 %; Ener. z Bł.: 65.27 %; K: 3489.90 mg;	Wartość energetyczna: 2339.54 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 12.15 g; WW: 30.18 Por.; : 409.45 %; : 1061.66 %; Ener. z T: 467.90 %; Ener. z Bł.: 81.69 %; K: 3422.14 mg;	Wartość energetyczna: 2301.98 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 12.72 g; WW: 27.90 Por.; : 345.34 %; : 959.87 %; Ener. z T: 578.49 %; Ener. z Bł.: 68.93 %; K: 3984.81 mg;	Wartość energetyczna: 2245.80 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 13.01 g; WW: 27.36 Por.; : 438.64 %; : 959.46 %; Ener. z T: 473.08 %; Ener. z Bł.: 86.01 %; K: 3963.40 mg;	Wartość energetyczna: 2214.98 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 14.96 g; WW: 23.18 Por.; : 446.97 %; : 820.75 %; Ener. z T: 637.54 %; Ener. z Bł.: 91.52 %; K: 4308.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g
		Wartość energetyczna: 2462.02 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 10.08 g; WW: 34.45 Por.; : 16.88 %; : 60.04 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3358.97 mg;	Wartość energetyczna: 2334.87 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 122.03 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 9.68 g; WW: 33.20 Por.; : 17.33 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3412.20 mg;	Wartość energetyczna: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 10.70 g; WW: 32.22 Por.; : 325.62 %; : 1080.32 %; Ener. z T: 397.74 %; Ener. z Bł.: 68.42 %; K: 3229.89 mg;	Wartość energetyczna: 2185.23 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 10.25 g; WW: 30.42 Por.; : 361.01 %; : 1036.10 %; Ener. z T: 398.73 %; Ener. z Bł.: 63.28 %; K: 3240.38 mg;	Wartość energetyczna: 2217.55 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 11.69 g; WW: 26.37 Por.; : 474.27 %; : 881.79 %; Ener. z T: 476.77 %; Ener. z Bł.: 86.05 %; K: 4014.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2466.09 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 13.59 g; WW: 31.94 Por; : 13.43 %; : 56.60 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3823.05 mg;	Wartość energetyczna: 2396.84 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 12.10 g; WW: 32.06 Por; : 14.71 %; : 57.78 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3737.91 mg;	Wartość energetyczna: 3020.57 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 132.90 g; Kw. tł. nasy.: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 112.28 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 17.23 g; WW: 33.53 Por; : 13.10 %; : 48.70 %; Ener. z T: 39.60 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4255.89 mg;	Wartość energetyczna: 2309.51 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 13.35 g; WW: 27.92 Por; : 16.44 %; : 52.72 %; Ener. z T: 33.10 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3393.44 mg;	Wartość energetyczna: 2279.70 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 12.61 g; WW: 24.22 Por; : 15.83 %; : 49.72 %; Ener. z T: 36.53 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3995.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kalarepa 50 g
	II ŚN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2345.29 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 9.66 g; WW: 30.22 Por.; 16.82 %; 55.75 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3371.19 mg;	Wartość energetyczna: 2398.67 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.90 Por.; 16.53 %; 55.12 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3280.33 mg;	Wartość energetyczna: 2300.18 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 11.30 g; WW: 26.86 Por.; 18.25 %; 51.53 %; Ener. z T: 32.24 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3540.82 mg;	Wartość energetyczna: 2351.60 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 11.13 g; WW: 27.51 Por.; 17.92 %; 50.97 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3446.30 mg;	Wartość energetyczna: 2388.82 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 13.96 g; WW: 22.84 Por.; 19.82 %; 45.04 %; Ener. z T: 38.52 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4258.99 mg;

2025-09-15 poniedziałek	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z groszku zielonego + 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mus truskawkowy + 80 g (<u>MLE</u> ,)
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Hummus + 70 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 2402.15 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.47 g; WW: 31.01 Por.; : 15.07 %; : 56.39 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2334.12 mg;

2025-09-16 wtorek		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 30 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pomidorowy + 80 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2306.32 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 10.52 g; WW: 31.77 Por.; : 13.76 %; : 60.74 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2935.41 mg;

2025-09-17 środa		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 30 g (<u>MLE</u> ,) Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2958.62 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.92 g; WW: 37.33 Por.; : 12.17 %; : 55.13 %; Ener. z T: 33.97 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3369.72 mg;

2025-09-18 czwartek		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2455.10 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.53 Por.; : 12.08 %; : 65.81 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3153.77 mg;

2025-09-19 piątek	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2367.40 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.90 g; WW: 30.52 Por; : 16.93 %; : 56.11 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3422.15 mg;

2025-09-20 sobota	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 30 g (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Porzeczkowy twarożek + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.97 Por.; 13.52 %; 58.51 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3363.33 mg;

2025-09-21 niedziela		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus + 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2260.55 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 286.04 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.61 g; WW: 25.76 Por.; : 14.45 %; : 50.61 %; Ener. z T: 36.71 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2713.48 mg;

		KAW- STO Wegetariańska
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.61 Por.; : 12.57 %; : 61.97 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2863.40 mg;

2025-09-23 wtorek		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 70 g Dżem 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SOJ</u> ,) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2411.32 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 12.29 g; WW: 31.78 Por.; : 11.22 %; : 57.85 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3795.60 mg;

2025-09-24 środa	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 2759.48 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 114.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 12.13 g; WW: 32.52 Por.; : 13.49 %; : 51.01 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2609.22 mg;

2025-09-25 czwartek		KAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2331.44 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.80 g; WW: 31.50 Por.; : 169.86 %; : 981.62 %; Ener. z T: 491.53 %; Ener. z Bł.: 76.83 %; K: 2788.34 mg;

2025-09-26 piątek	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE.</u> <u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 2377.47 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 10.63 g; WW: 34.08 Por.; : 233.35 %; : 1154.43 %; Ener. z T: 452.20 %; Ener. z Bł.: 79.02 %; K: 3430.06 mg;

2025-09-27 sobota	KAW- STO Wegetariańska	
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka a'la caprese + 100 g (<u>MLE</u> ,) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 30 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 2495.83 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 110.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 11.99 g; WW: 27.41 Por.; : 11.72 %; : 49.61 %; Ener. z T: 39.80 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2309.73 mg;

KAW- STO Wegetariańska	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
	II ŚN
	Obiad
	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD
	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN
	Wartość energetyczna: 2236.59 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.72 g; WW: 25.77 Por.; : 17.94 %; : 50.84 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2650.56 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,