

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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 40 g Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Miód (25g) 1 szt Marchew mini gotowana + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-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 40 g Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Miód (25g) 1 szt Marchew mini gotowana + 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pomidorowy + 80 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 40 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g			
		Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.92 g; WW: 33.72 Por; : 15.42 %; : 58.18 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2933.90 mg;	Wartość energetyczna: 2532.86 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.90 g; WW: 36.56 Por; : 11.73 %; : 61.72 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2913.42 mg;	Wartość energetyczna: 2509.19 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 12.94 g; WW: 32.32 Por; : 16.05 %; : 56.07 %; Ener. z T: 30.30 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3188.84 mg;	Wartość energetyczna: 2440.63 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.01 g; WW: 32.57 Por; : 12.61 %; : 57.49 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2519.29 mg;	Wartość energetyczna: 2393.00 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 15.05 g; WW: 24.33 Por; : 17.18 %; : 47.91 %; Ener. z T: 37.58 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3223.61 mg;	Wartość energetyczna: 2522.35 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 12.46 g; WW: 28.67 Por; : 14.21 %; : 50.19 %; Ener. z T: 37.38 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2456.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-09-30 wtorek	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>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</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>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Paszтет z fasoli + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</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>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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>) 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>) Paszтет z fasoli + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Paszтет z fasoli + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Marchew mini gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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 warzywna + 70 g (<u>SEL,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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>) Twarożek makowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt 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: 2320.26 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 10.23 g; WW: 31.86 Por; : 17.38 %; : 59.67 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3658.09 mg;	Wartość energetyczna: 2300.17 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 10.98 g; WW: 31.83 Por; : 17.83 %; : 59.55 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3432.25 mg;	Wartość energetyczna: 2308.91 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 11.16 g; WW: 30.12 Por; : 18.64 %; : 56.55 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3624.75 mg;	Wartość energetyczna: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 11.35 g; WW: 29.00 Por; : 19.04 %; : 56.30 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3240.00 mg;	Wartość energetyczna: 2332.87 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 13.54 g; WW: 26.00 Por; : 17.83 %; : 51.96 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4478.64 mg;	Wartość energetyczna: 2449.30 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.20 g; WW: 34.40 Por; : 13.59 %; : 61.62 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3632.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-01 środa	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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Buraki gotowane súpki + 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Buraki gotowane súpki + 50 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II śN Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g	
	Obiad Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Ogórek kiszony 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) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 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) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 50 g (MLE) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 50 g (MLE) 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) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL) Twaróg + 30 g (MLE) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN				Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2247.08 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 11.57 g; WW: 31.50 Por; : 15.12 %; : 60.13 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2708.37 mg;	Wartość energetyczna: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 11.05 g; WW: 32.19 Por; : 15.64 %; : 60.74 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2808.82 mg;	Wartość energetyczna: 2279.36 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 11.92 g; WW: 29.48 Por; : 15.55 %; : 56.55 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3462.09 mg;	Wartość energetyczna: 2231.67 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 11.78 g; WW: 29.50 Por; : 16.02 %; : 57.22 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3364.56 mg;	Wartość energetyczna: 2204.84 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 14.99 g; WW: 24.15 Por; : 18.48 %; : 51.54 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3924.48 mg;	Wartość energetyczna: 1959.91 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 11.60 g; WW: 26.16 Por; : 12.73 %; : 60.19 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3002.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

	KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Płatki z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Śliwka 150 g	
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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twarożek + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 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.) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna + 50 g (SEL.)	
	Wartość energetyczna: 2319.17 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.66 g; WW: 35.79 Por; : 12.91 %; : 66.79 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3620.27 mg;	Wartość energetyczna: 2230.54 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 10.31 g; WW: 35.27 Por; : 13.43 %; : 67.85 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3268.73 mg;	Wartość energetyczna: 2346.92 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 11.62 g; WW: 35.26 Por; : 13.98 %; : 65.18 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3821.85 mg;	Wartość energetyczna: 2241.04 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 11.35 g; WW: 34.52 Por; : 14.58 %; : 66.10 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3463.75 mg;	Wartość energetyczna: 2188.27 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 12.04 g; WW: 25.74 Por; : 17.47 %; : 55.78 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 3841.78 mg;	Wartość energetyczna: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 10.62 g; WW: 35.76 Por; : 13.42 %; : 64.67 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4090.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-03 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>) Domowa czekośliwka + 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku/p 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z morskczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z morskczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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	Zupa pomidorowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z morskczuka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2387.80 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.22 g; WW: 32.21 Por; : 15.26 %; : 58.45 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3373.29 mg;	Wartość energetyczna: 2350.34 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 9.87 g; WW: 33.08 Por; : 15.49 %; : 60.28 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3265.84 mg;	Wartość energetyczna: 2338.19 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.26 Por; : 16.65 %; : 56.52 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3491.67 mg;	Wartość energetyczna: 2292.07 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 10.77 g; WW: 31.06 Por; : 17.01 %; : 58.43 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3392.30 mg;	Wartość energetyczna: 2398.07 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.57 g; WW: 25.77 Por; : 18.18 %; : 49.26 %; Ener. z T: 34.89 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3917.25 mg;	Wartość energetyczna: 2538.32 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.84 g; WW: 31.62 Por; : 14.53 %; : 54.78 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3334.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ketchup 30 g (SEL) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 30 g (SEL) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Pomidor 50 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tofu 30 g (SOJ.)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 160 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE) Mus truskawkowy + 80 g (MLE) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi b/c + 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) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 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) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 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) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 70 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) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Twarożek + 70 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g 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 drobiowa luksusowa z fileta-wędłina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.)	
		Wartość energetyczna: 2613.83 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 12.30 g; WW: 34.38 Por.; 16.31 %; 56.98 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3683.39 mg;	Wartość energetyczna: 2451.98 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 10.40 g; WW: 34.07 Por.; 17.67 %; 59.53 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3388.34 mg;	Wartość energetyczna: 2661.71 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 13.96 g; WW: 31.87 Por.; 16.20 %; 52.23 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3309.63 mg;	Wartość energetyczna: 2365.97 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 11.64 g; WW: 31.29 Por.; 18.76 %; 57.01 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3014.58 mg;	Wartość energetyczna: 2231.27 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 12.07 g; WW: 22.36 Por.; 21.11 %; 46.53 %; Ener. z T: 35.15 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4119.37 mg;	Wartość energetyczna: 2427.52 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.13 g; WW: 33.05 Por.; 15.31 %; 58.95 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2629.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-05 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers 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>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers 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>) Buraki gotowane + 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers 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>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers 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>) Buraki gotowane + 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers 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>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 70 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2227.10 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 10.96 g; WW: 29.25 Por; : 16.46 %; : 56.59 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2865.84 mg;	Wartość energetyczna: 2323.75 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 11.63 g; WW: 30.07 Por; : 15.92 %; : 55.54 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2819.17 mg;	Wartość energetyczna: 2064.68 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 11.50 g; WW: 25.63 Por; : 17.96 %; : 54.25 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3243.87 mg;	Wartość energetyczna: 2144.31 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 12.14 g; WW: 26.34 Por; : 17.09 %; : 53.50 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3141.09 mg;	Wartość energetyczna: 2499.32 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 14.90 g; WW: 25.30 Por; : 18.63 %; : 45.65 %; Ener. z T: 33.19 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4062.84 mg;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 10.41 g; WW: 29.82 Por; : 12.82 %; : 56.21 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3690.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-06 poniedziałek	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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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-wędłina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędłina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kasza gryczana 160 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew mini gotowana + 120 g	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kasza gryczana 180 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew mini gotowana + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Śliwka 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dymia na parze + 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>) 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dymia na parze + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g	
		Wartość energetyczna: 2496.02 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.85 g; WW: 29.19 Por.; : 17.44 %; : 50.97 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3269.06 mg;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.86 g; WW: 29.84 Por.; : 16.46 %; : 56.02 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3109.05 mg;	Wartość energetyczna: 2591.75 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 11.21 g; WW: 28.02 Por.; : 18.41 %; : 47.20 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3095.25 mg;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.91 g; WW: 28.58 Por.; : 17.49 %; : 53.16 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3031.05 mg;	Wartość energetyczna: 2263.16 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 11.97 g; WW: 24.26 Por.; : 19.27 %; : 50.55 %; Ener. z T: 32.79 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3790.71 mg;	Wartość energetyczna: 2379.48 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.82 g; WW: 34.05 Por.; : 12.36 %; : 62.58 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3504.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron 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>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 160 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</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 Pasta z makreli wędzonej + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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>) Pasta z makreli wędzonej + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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>) Pasta z makreli wędzonej + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 11.61 g; WW: 32.34 Por; : 15.43 %; : 59.61 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3467.11 mg;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 122.18 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.08 g; WW: 33.87 Por; : 14.82 %; : 60.48 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3673.20 mg;	Wartość energetyczna: 2225.43 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 13.06 g; WW: 28.45 Por; : 16.16 %; : 55.46 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3117.14 mg;	Wartość energetyczna: 2255.69 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 12.22 g; WW: 29.88 Por; : 15.77 %; : 57.51 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3313.49 mg;	Wartość energetyczna: 2375.85 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 106.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 14.35 g; WW: 23.96 Por; : 16.07 %; : 46.30 %; Ener. z T: 40.27 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3536.36 mg;	Wartość energetyczna: 2713.06 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 12.96 g; WW: 35.94 Por; : 13.73 %; : 58.76 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4248.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż 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,) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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,) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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,) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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,) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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,) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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,) Tofu 70 g (SOJ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Ryż na sypko 160 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Ryż na sypko 160 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Prażone jabłka + 100 g Ryż na sypko 180 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Zraziki drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g				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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 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,) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab gotowany + 50 g	
		Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.82 g; WW: 32.78 Por.; : 14.19 %; : 62.93 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2281.22 mg;	Wartość energetyczna: 2198.45 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.80 g; WW: 33.10 Por.; : 13.49 %; : 64.27 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2274.69 mg;	Wartość energetyczna: 2303.49 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.96 g; WW: 32.52 Por.; : 15.18 %; : 61.25 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2548.06 mg;	Wartość energetyczna: 2231.31 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.81 g; WW: 32.90 Por.; : 14.27 %; : 63.06 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2640.08 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 12.52 g; WW: 25.61 Por.; : 20.11 %; : 51.05 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3595.88 mg;	Wartość energetyczna: 2273.17 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.36 g; WW: 32.51 Por.; : 13.72 %; : 61.69 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2706.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-09 czwartek	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) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus + 50 g (SOJ) Pomidor 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) Szynkowa dębowa kief.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 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) Hummus + 70 g (SOJ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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) Szynkowa dębowa kief.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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus + 70 g (SOJ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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) Ser żółty 30 g (MLE) Hummus + 70 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 160 g (SEL) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 160 g (SEL) Cukinia gotowana + 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)				Kefir 2.0% 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) Pierś delikatna z kunej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Pierś delikatna z kunej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 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) Pierś delikatna z kunej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Pierś delikatna z kunej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt dr. 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
		Wartość energetyczna: 2565.47 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 12.45 g; WW: 34.81 Por.; : 14.66 %; : 58.52 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2411.67 mg;	Wartość energetyczna: 2459.54 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 11.72 g; WW: 34.33 Por.; : 16.49 %; : 59.26 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2575.26 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 12.52 g; WW: 30.05 Por.; : 14.89 %; : 56.58 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2710.07 mg;	Wartość energetyczna: 2217.13 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 11.88 g; WW: 29.29 Por.; : 17.57 %; : 56.71 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2961.77 mg;	Wartość energetyczna: 2150.42 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 263.21 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 15.31 g; WW: 22.43 Por.; : 17.25 %; : 48.96 %; Ener. z T: 36.04 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3118.24 mg;	Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 13.55 g; WW: 27.97 Por.; : 16.79 %; : 51.65 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2753.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-10 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 brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) 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 brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwiinowy (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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy + 80 g (<u>MLE, GOR,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Biskopky 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)				Wafle ryżowe 30 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>) 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 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>) 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 Buraki gotowane słupki + 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>) 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.92 g; WW: 33.10 Por.; 17.60 %; 60.27 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2965.70 mg;	Wartość energetyczna: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 10.56 g; WW: 32.26 Por.; 18.68 %; 61.71 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2746.26 mg;	Wartość energetyczna: 2338.17 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 10.71 g; WW: 31.59 Por.; 17.54 %; 58.60 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3120.74 mg;	Wartość energetyczna: 2199.47 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 11.33 g; WW: 30.76 Por.; 18.70 %; 60.13 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2895.99 mg;	Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 11.87 g; WW: 26.62 Por.; 19.55 %; 53.86 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3519.60 mg;	Wartość energetyczna: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 11.15 g; WW: 30.93 Por.; 15.69 %; 57.26 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3107.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziamisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziamisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brukselka gotowana + 120 g	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 50 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 50 g	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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 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>) Miód (25g) 1 szt Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 g
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2391.87 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 12.87 g; WW: 33.01 Por; : 12.95 %; : 60.43 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2670.83 mg;	Wartość energetyczna: 2217.60 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 12.10 g; WW: 32.82 Por; : 14.93 %; : 63.83 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2266.03 mg;	Wartość energetyczna: 2532.82 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 15.01 g; WW: 30.06 Por; : 14.31 %; : 52.91 %; Ener. z T: 34.62 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3104.99 mg;	Wartość energetyczna: 2168.11 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 13.26 g; WW: 29.52 Por; : 16.54 %; : 59.82 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2668.65 mg;	Wartość energetyczna: 2210.15 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 12.00 g; WW: 25.13 Por; : 17.20 %; : 52.87 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3160.66 mg;	Wartość energetyczna: 2271.12 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 10.93 g; WW: 32.71 Por; : 13.89 %; : 65.11 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3741.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- CH Podstawowa	KAW- CH Łatwo strawna	KAW- STO Podstawowa	KAW- STO Łatwo strawna	KAW- STO Cukrzycowa	KAW- STO Wegetariańska
2025-10-12 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kapusta zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kapusta zasmażana + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Cwikła z jabłkiem b/c 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Cwikła z jabłkiem b/c 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Cwikła z jabłkiem b/c 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 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: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 11.07 g; WW: 29.32 Por; : 13.36 %; : 57.66 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3276.21 mg;	Wartość energetyczna: 2177.10 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 10.92 g; WW: 29.02 Por; : 13.87 %; : 57.72 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3062.84 mg;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 11.79 g; WW: 26.59 Por; : 13.64 %; : 56.02 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3462.34 mg;	Wartość energetyczna: 2039.78 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 11.64 g; WW: 26.23 Por; : 14.27 %; : 56.14 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3245.90 mg;	Wartość energetyczna: 2588.04 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 13.40 g; WW: 27.95 Por; : 14.78 %; : 48.86 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4187.75 mg;	Wartość energetyczna: 2208.75 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.74 g; WW: 29.18 Por; : 10.84 %; : 58.45 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3678.82 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,