

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                         | q KAW- IPIN Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | q KAW- IPIN Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | q KAW- IPIN Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | q KAW- IPIN Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | <b>Śniadanie</b><br>Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew mini gotowana + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki jęczmieńne 20 g ( <u>GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                            | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                         | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <b>II ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana + 400g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sytko 180 g<br>Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c+ 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana + 400g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sytko 180 g<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana + 400g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ryż na sytko (brązowy) 180 g<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c+ 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa ziemniaczana + 400g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ryż na sytko 180 g<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c+ 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa ziemniaczana + 400g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ,</u> )<br>Dip jogurtowy naturalny+ 80g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c+ 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                        |
|                         | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Arbuz 150 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-09-02 wtorek       | <b>Kolacja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraki gotowane słupek + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biskvity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biskvity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biskvity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2640,96 kcal; Białko ogółem: 116,30 g; Tłuszcz: 97,62 g; Kw. tł. nasy.: 26,90 g; Węglowodany ogółem: 350,72 g; W tym cukry: 67,12 g; Błonnik pok.: 36,19 g; Sól: 12,46 g; WW: 31,58 Por.; 831,73 %; 919,64 %; Ener. z T: 820,52 %; Ener. z Bł.: 81,85 %; K: 3449,76 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2622,13 kcal; Białko ogółem: 95,23 g; Tłuszcz: 96,89 g; Kw. tł. nasy.: 26,19 g; Węglowodany ogółem: 362,00 g; W tym cukry: 72,09 g; Błonnik pok.: 29,98 g; Sól: 12,97 g; WW: 33,28 Por.; 292,57 %; 897,20 %; Ener. z T: 893,14 %; Ener. z Bł.: 77,47 %; K: 2922,97 mg;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2877,75 kcal; Białko ogółem: 127,58 g; Tłuszcz: 107,57 g; Kw. tł. nasy.: 27,75 g; Węglowodany ogółem: 372,07 g; W tym cukry: 68,69 g; Błonnik pok.: 53,95 g; Sól: 13,40 g; WW: 31,84 Por.; 426,39 %; 1042,19 %; Ener. z T: 995,72 %; Ener. z Bł.: 105,31 %; K: 4129,44 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3071,43 kcal; Białko ogółem: 134,84 g; Tłuszcz: 108,16 g; Kw. tł. nasy.: 28,53 g; Węglowodany ogółem: 413,82 g; W tym cukry: 89,44 g; Błonnik pok.: 30,49 g; Sól: 13,82 g; WW: 38,42 Por.; 404,78 %; 1024,96 %; Ener. z T: 970,46 %; Ener. z Bł.: 72,94 %; K: 3822,36 mg;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2557,84 kcal; Białko ogółem: 86,88 g; Tłuszcz: 98,45 g; Kw. tł. nasy.: 24,85 g; Węglowodany ogółem: 354,84 g; W tym cukry: 65,77 g; Błonnik pok.: 35,46 g; Sól: 10,88 g; WW: 31,98 Por.; 259,28 %; 1022,99 %; Ener. z T: 854,65 %; Ener. z Bł.: 82,48 %; K: 3141,62 mg;                                                                                                                                    |
|                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadłalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasztet z fasoli + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadłalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadłalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasztet z fasoli + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadłalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet z fasoli + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| 2025-09-03 środa        | <b>II ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | sałatka z kalaflorem i jajkiem 100g ( <u>JAJ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Poledwiczki z kurczaka na parze+ 100 g<br>Sos brokuluowy+ 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera z rodzynkami + 120 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Poledwiczki z kurczaka na parze+ 100 g<br>Sos brokuluowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew mini gotowana + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Poledwiczki z kurczaka na parze+ 100 g<br>Sos brokuluowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew mini gotowana + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Poledwiczki z kurczaka na parze+ 100 g<br>Sos brokuluowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera z rodzynkami + 120 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Poledwiczki z kurczaka na parze+ 100 g<br>Burger z soczewicy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Salsa pomidorowa + 80 g<br>Marchew mini gotowana + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                            |
|                         | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek ziarnisty naturalny 60g ( <u>MLE,</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłalnej 30 g<br>Dyńa na parze + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek ziarnisty naturalny 60g ( <u>MLE,</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłalnej 30 g<br>Dyńa na parze + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek ziarnisty naturalny 60g ( <u>MLE,</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłalnej 30 g<br>Dyńa na parze + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek ziarnisty naturalny 60g ( <u>MLE,</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłalnej 30 g<br>Dyńa na parze + 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus + 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 60g ( <u>MLE,</u> )<br>Dyńa na parze + 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                     |
| <b>PN</b>               | Maślanka naturalna 0,3% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-09-04 czwartek     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2385,91 kcal; Białko ogółem: 115,88 g; Tłuszcz: 63,90 g; Kw. tł. nasy.: 18,77 g; Węglowodany ogółem: 351,03 g; W tym cukry: 55,99 g; Błonnik pok.: 38,49 g; Sól: 14,78 g; WW: 31,38 Por.; 386,47 %; 860,21 %; Ener. z T: 699,19 %; Ener. z Bł.: 89,15 %; K: 4107,72 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2367,14 kcal; Białko ogółem: 117,78 g; Tłuszcz: 64,79 g; Kw. tł. nasy.: 19,21 g; Węglowodany ogółem: 337,38 g; W tym cukry: 53,73 g; Błonnik pok.: 27,09 g; Sól: 15,05 g; WW: 31,16 Por.; 399,18 %; 793,14 %; Ener. z T: 721,62 %; Ener. z Bł.: 86,88 %; K: 3626,29 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2470,98 kcal; Białko ogółem: 118,09 g; Tłuszcz: 71,60 g; Kw. tł. nasy.: 17,07 g; Węglowodany ogółem: 361,30 g; W tym cukry: 57,56 g; Błonnik pok.: 53,14 g; Sól: 15,79 g; WW: 30,98 Por.; 431,50 %; 1000,62 %; Ener. z T: 783,53 %; Ener. z Bł.: 123,38 %; K: 4625,43 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2645,58 kcal; Białko ogółem: 127,68 g; Tłuszcz: 74,94 g; Kw. tł. nasy.: 22,18 g; Węglowodany ogółem: 374,53 g; W tym cukry: 74,40 g; Błonnik pok.: 28,90 g; Sól: 14,90 g; WW: 34,64 Por.; 426,46 %; 872,52 %; Ener. z T: 796,70 %; Ener. z Bł.: 76,03 %; K: 4077,80 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2509,04 kcal; Białko ogółem: 92,83 g; Tłuszcz: 77,50 g; Kw. tł. nasy.: 21,95 g; Węglowodany ogółem: 375,57 g; W tym cukry: 59,30 g; Błonnik pok.: 43,06 g; Sól: 11,91 g; WW: 33,41 Por.; 272,78 %; 907,78 %; Ener. z T: 780,07 %; Ener. z Bł.: 107,30 %; K: 3858,62 mg;                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                  | q KAW- IPIN Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | q KAW- IPIN Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | q KAW- IPIN z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | q KAW- IPIN Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | q KAW- IPIN Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | <b>Śniadanie</b><br>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem+ 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana + 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem+ 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g ( <u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem+ 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twardy półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                         | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                        | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                     |
|                  | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Paprykarz z dorsza + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 60 g ( <u>GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Paprykarz z dorsza + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 60 g ( <u>GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Paprykarz z dorsza + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 60 g ( <u>GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Paprykarz z dorsza + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 60 g ( <u>GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Paprykarz z dorsza + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL,</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 60 g ( <u>GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| <b>PN</b>        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Krakersy 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJC,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml<br>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ,</u> <u>może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Krakersy 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJC,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Wartość energetyczna: 2523.45 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sol: 14.79 g; WW: 33.30 Por.: 388.79 %; 919.25 %; Ener. z T: 850.85 %; Ener. z Bł: 78.42 %; K: 3814.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2587.40 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sol: 14.02 g; WW: 34.82 Por.: 366.88 %; 882.74 %; Ener. z T: 833.02 %; Ener. z Bł: 69.80 %; K: 3785.70 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2582.97 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 54.92 g; Sol: 16.74 g; WW: 28.37 Por.: 457.40 %; 1096.13 %; Ener. z T: 1089.00 %; Ener. z Bł: 122.01 %; K: 3929.61 mg;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2885.61 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sol: 16.14 g; WW: 36.74 Por.: 432.07 %; 975.89 %; Ener. z T: 1022.04 %; Ener. z Bł: 75.61 %; K: 3930.84 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2403.79 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sol: 14.10 g; WW: 32.70 Por.: 217.12 %; 867.97 %; Ener. z T: 758.74 %; Ener. z Bł: 78.00 %; K: 3026.27 mg;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Śniadanie</b> | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                             | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek + 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Drynja z wody 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                     | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 20 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                         | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>II SN</b>     | Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Dip jogurtowy naturalny+ 80g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Dip jogurtowy naturalny+ 80g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Dip jogurtowy naturalny+ 80g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>PD</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kolacja</b>   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Pasta warzywna + 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Pasta warzywna + 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta warzywna + 30 g ( <u>SEL,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>PN</b>        | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Wartość energetyczna: 2461.51 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 402.38 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sol: 11.40 g; WW: 36.37 Por.: 332.22 %; 934.66 %; Ener. z T: 762.45 %; Ener. z Bł: 82.00 %; K: 4284.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2425.11 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sol: 10.83 g; WW: 36.83 Por.: 340.46 %; 863.34 %; Ener. z T: 645.58 %; Ener. z Bł: 75.14 %; K: 3846.21 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2571.37 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 52.10 g; Sol: 11.59 g; WW: 30.67 Por.: 401.14 %; 1121.31 %; Ener. z T: 862.75 %; Ener. z Bł: 118.76 %; K: 4196.50 mg;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2763.49 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sol: 11.34 g; WW: 34.60 Por.: 413.27 %; 892.05 %; Ener. z T: 834.31 %; Ener. z Bł: 65.81 %; K: 3492.67 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2499.52 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 405.01 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sol: 10.88 g; WW: 36.59 Por.: 315.49 %; 935.53 %; Ener. z T: 768.76 %; Ener. z Bł: 81.22 %; K: 4347.77 mg;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                   |           | q KAW- IPIN Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | q KAW- IPIN Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | q KAW- IPIN Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | q KAW- IPIN Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Domowa czekolówka + 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Platki jęczmienne 20 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Domowa czekolówka + 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g                                                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet z morschuczka 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                       | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet z morschuczka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml                                                                                                                       | Zupa pomidorowa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet z morschuczka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml                                                                                                                          | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet z morschuczka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kolekt z jaj + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy dietki + 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 60g ( <u>JAJ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 60g ( <u>JAJ,</u> )<br>Jabłko pszone 1szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 60g ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 60g ( <u>JAJ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 30 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                   |
| 2025-09-06 sobota | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biskopky 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biskopky 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2357.68 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sol: 9.74 g; WW: 31.74 Por.; 308.65 %; 1118.34 %; Ener. z T: 790.61 %; Ener. z Bł.: 77.24 %; K: 3472.75 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2430.10 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sol: 9.93 g; WW: 33.29 Por.; 327.85 %; 1084.12 %; Ener. z T: 833.46 %; Ener. z Bł.: 71.93 %; K: 3348.43 mg;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2632.44 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sol: 11.62 g; WW: 29.33 Por.; 469.77 %; 1115.08 %; Ener. z T: 1137.50 %; Ener. z Bł.: 102.20 %; K: 3877.73 mg;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2950.58 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sol: 11.71 g; WW: 40.26 Por.; 469.94 %; 1217.43 %; Ener. z T: 1033.75 %; Ener. z Bł.: 56.21 %; K: 3606.97 mg;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2482.14 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sol: 9.59 g; WW: 32.30 Por.; 283.23 %; 1118.65 %; Ener. z T: 839.71 %; Ener. z Bł.: 78.03 %; K: 3165.21 mg;                                                                                                       |
|                   |           | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 30 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Platki żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 30 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 5 g                               |
| 2025-09-06 sobota | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Zupa krem z selera + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                   | Zupa krem z selera + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                     | Zupa krem z selera + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki żytnie + 10 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g<br>Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )                                                                                    | Zupa krem z selera + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                      | Zupa krem z selera + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus truskawkowy + 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi b/c + 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-09-06 sobota | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> )<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> )<br>Warzonek + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> )<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> )<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tuszczo do smarowania59% tł. 10g 2 szt<br>Porzeczkowy twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                    |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLUŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2725.94 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sol: 16.13 g; WW: 31.37 Por.; 384.36 %; 925.15 %; Ener. z T: 836.15 %; Ener. z Bł.: 85.07 %; K: 4646.42 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2513.74 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sol: 13.86 g; WW: 29.92 Por.; 407.63 %; 829.16 %; Ener. z T: 772.68 %; Ener. z Bł.: 65.90 %; K: 3996.20 mg;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2708.35 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 105.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sol: 14.86 g; WW: 27.57 Por.; 436.88 %; 1001.16 %; Ener. z T: 965.96 %; Ener. z Bł.: 117.80 %; K: 4720.23 mg;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2974.84 kcal; Białko ogółem: 143.30 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sol: 16.08 g; WW: 33.31 Por.; 421.81 %; 960.70 %; Ener. z T: 928.56 %; Ener. z Bł.: 85.74 %; K: 4535.42 mg;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sol: 13.34 g; WW: 35.72 Por.; 376.62 %; 1016.41 %; Ener. z T: 842.12 %; Ener. z Bł.: 91.17 %; K: 3643.35 mg;                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

|                      |           | q KAW- IPIN Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | q KAW- IPIN Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | q KAW- IPIN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | q KAW- IPIN Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | q KAW- IPIN Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kunej polki 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> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kunej polki 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> )<br>Dymna z wody 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kunej polki 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> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kunej polki 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> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z fasoli z cebulką + 60 g<br>Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Filet z indyka pieczony dieta + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw + 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa ryżowa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z indyka pieczony dieta + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Filet z indyka pieczony dieta + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw + 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa ryżowa + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Filet z indyka pieczony dieta + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Surówka Coleslaw + 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw + 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                             |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem + 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |
|                      | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2243.00 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 14.33 g; WW: 27.77 Por.: 403.02 %; : 866.58 %; Ener. z T: 786.56 %; Ener. z Bł.: 66.47 %; K: 4052.06 mg;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 13.94 g; WW: 28.87 Por.: 377.48 %; : 815.20 %; Ener. z T: 761.59 %; Ener. z Bł.: 58.63 %; K: 3642.47 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2398.80 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 13.14 g; WW: 30.73 Por.: 482.45 %; : 1280.94 %; Ener. z T: 841.92 %; Ener. z Bł.: 102.36 %; K: 4619.44 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2499.42 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 14.30 g; WW: 33.78 Por.: 420.84 %; : 1063.11 %; Ener. z T: 828.24 %; Ener. z Bł.: 60.68 %; K: 4011.81 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2375.46 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 13.17 g; WW: 31.05 Por.: 243.18 %; : 919.21 %; Ener. z T: 758.82 %; Ener. z Bł.: 78.60 %; K: 4129.09 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,