

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Marchew mini gotowana + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Marchew mini gotowana + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2501.53 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2549.71 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2492.74 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2457.49 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2393.40 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2454.64 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 12.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Marchew mini gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera z rodzynkami + 120 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Salsa pomidorowa + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew mini gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser mozzarella 70 g (MLE,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE,) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2358.19 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2301.49 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2218.27 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2439.75 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2428.32 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet sojowy z pomidorami 70 g (SOJ, GOR,) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 120 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z kurczaka + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz z dorsza + 70 g (RYB, SOJ, SEL,) Twarożek + 70 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
		Wartość energetyczna: 2212.96 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2274.70 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2274.56 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2133.32 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 15.27 g;	Wartość energetyczna: 2029.38 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 12.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II śN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Marchew gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 80 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (MLE.) Pasta warzywna + 70 g (SEL.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna + 70 g (SEL.)	
		Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2331.87 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2225.99 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2387.74 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2391.68 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

2026-01-23 piątek		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2466.22 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2339.46 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2397.20 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2266.66 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2523.76 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, PSZ, GOR.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ketchup 30 g (SEL.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 30 g (SEL.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tofu 50 g (SOJ.)	
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy + 80 g (MLE.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 80 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 80 g Sos jarzynowy + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa krem z selera + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki żytnie + 10 g (GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 80 g Sos jarzynowy + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus truskawkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

26-01-24 sobota	eKAW- CH Podstawowa		eKAW- CH Łatwo strawna		eKAW- STO Podstawowa		eKAW- STO Łatwo strawna		eKAW- STO Cukrzycowa		eKAW- STO Wegetariańska			
	Wartość energetyczna: 2605.87 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 14.25 g;		Wartość energetyczna: 2458.57 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 11.90 g;		Wartość energetyczna: 2670.99 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 104.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 14.36 g;		Wartość energetyczna: 2398.14 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 11.33 g;		Wartość energetyczna: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 271.51 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 11.66 g;		Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.39 g;			
	Śniadanie		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g		Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 70 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	
	II ŚN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Obiad		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)						Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			
PN								Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 10.71 g;		Wartość energetyczna: 2313.56 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 11.38 g;		Wartość energetyczna: 2054.49 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2134.12 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 11.89 g;		Wartość energetyczna: 2510.25 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 14.30 g;		Wartość energetyczna: 2273.68 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina dr. parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>(może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kasza gryczana 160 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew mini gotowana + 120 g	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kasza gryczana 180 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew mini gotowana + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana 180 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Śliwka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g		
	Wartość energetyczna: 2468.50 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2302.95 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2564.68 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2329.74 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2234.51 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2373.78 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Salatka szwedzka + 100 g (GOR,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 160 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka + 120 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 50 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z makreli wędzonej + 70 g (JAJ, RYB, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 70 g (RYB, SEL,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej + 70 g (JAJ, RYB, GOR,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej + 70 g (JAJ, RYB, GOR,) Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,)	
		Wartość energetyczna: 2336.10 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2413.97 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2377.91 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 106.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 275.20 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 15.22 g;	Wartość energetyczna: 2718.66 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 13.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt dr. grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Tofu 70 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 160 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 160 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 180 g Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos brokułowy + 80 g (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera + 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chrupki kukurydżiane 25 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 30 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab gotowany + 50 g	
		Wartość energetyczna: 2300.06 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2225.41 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2358.62 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2269.77 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2371.11 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus + 70 g (SOJ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z kurczaka + 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus + 70 g (SOJ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Hummus + 70 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 160 g (SEL,) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 160 g (SEL,) Cukinia gotowana + 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 180 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Naleśniki z pieczarkami + 2 szt. 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt dr. z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser topiony 30 g (MLE,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2460.54 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2295.81 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2218.13 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 263.23 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2373.71 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 12.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE,) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Dżem 30 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalej 30 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pulpet z miruny + 2 [Por] x 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)				Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Buraki gotowane súpki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Buraki gotowane súpki + 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M. 1 szt (JAJ,) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)	
		Wartość energetyczna: 2273.22 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2272.59 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2252.82 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2253.02 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2272.81 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Ketchup 30 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Ketchup 30 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Mleko 200 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE,) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT,) Hummus paprykowy + 50 g (SEZ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ,) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (GLU JECZ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL,)
	PD	Pomarańcza 150 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, S02,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor b/śkórki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (MLE, GOR, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor b/śkórki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędliną drobiową parzoną z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (MLE, GOR, S02,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 50 g
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, S02,)	
		Wartość energetyczna: 2289.63 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2139.96 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2199.98 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2278.00 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2358.08 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		eKAW- CH Podstawowa	eKAW- CH Łatwo strawna	eKAW- STO Podstawowa	eKAW- STO Łatwo strawna	eKAW- STO Cukrzycowa	eKAW- STO Wegetariańska
2026-02-01, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g
	II ŚN	Śliwka 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Rosół + 255 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kapusta zasmażana + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 255 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 160 g Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 340 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 340 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 340 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g		
		Wartość energetyczna: 2289.31 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2135.85 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2138.40 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2636.39 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.13 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.56 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,