

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-13, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2111.76 kcal; B: 62.76 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 320.50 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 9.24 g;	E: 2009.47 kcal; B: 68.48 g; T: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 324.02 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 8.39 g;	E: 1770.97 kcal; B: 68.80 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 255.85 g; W tym cukry: 30.67 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 7.53 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2202.81 kcal; B: 93.30 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 317.72 g; W tym cukry: 56.17 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 7.04 g;	E: 2041.01 kcal; B: 86.95 g; T: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 318.51 g; W tym cukry: 61.69 g; Bł.: 19.07 g; Sól: 7.39 g;	E: 1857.14 kcal; B: 87.01 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 254.74 g; W tym cukry: 35.21 g; Bł.: 39.45 g; Sól: 7.66 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2299.85 kcal; B: 79.01 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 362.82 g; W tym cukry: 72.23 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 8.64 g;	E: 2089.28 kcal; B: 79.69 g; T: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 343.26 g; W tym cukry: 79.56 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 7.16 g;	E: 2090.61 kcal; B: 79.82 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 314.27 g; W tym cukry: 48.65 g; Bł.: 38.18 g; Sól: 8.65 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* 60 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* dieta 60 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka jarzynowa* 60 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2209.54 kcal; B: 63.75 g; T: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 341.56 g; W tym cukry: 59.41 g; Bł.: 26.10 g; Sól: 8.73 g;	E: 2055.00 kcal; B: 70.27 g; T: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 338.87 g; W tym cukry: 58.75 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 7.09 g;	E: 1776.66 kcal; B: 63.05 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 266.74 g; W tym cukry: 21.59 g; Bł.: 40.72 g; Sól: 7.42 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK		
2023-11-17 piątek	Śniadanie	KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)		
		Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		
Kolacja	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2209.40 kcal; B: 85.40 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 336.89 g; W tym cukry: 79.42 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 6.49 g;	E: 2091.96 kcal; B: 84.30 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 75.12 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 6.73 g;	E: 1867.68 kcal; B: 87.03 g; T: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 275.40 g; W tym cukry: 54.13 g; Bł.: 36.53 g; Sól: 6.23 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2504.60 kcal; B: 87.86 g; T: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 319.66 g; W tym cukry: 56.91 g; Bł.: 28.36 g; Sól: 12.27 g;	E: 1999.17 kcal; B: 78.01 g; T: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 299.59 g; W tym cukry: 59.63 g; Bł.: 23.23 g; Sól: 7.28 g;	E: 2074.50 kcal; B: 92.81 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 282.39 g; W tym cukry: 34.93 g; Bł.: 39.26 g; Sól: 9.27 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 120 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) 120 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2401.55 kcal; B: 117.65 g; T: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; W: 298.99 g; W tym cukry: 76.58 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 7.47 g;	E: 2325.82 kcal; B: 118.60 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 288.36 g; W tym cukry: 63.64 g; Bł.: 17.53 g; Sól: 7.44 g;	E: 2493.61 kcal; B: 132.53 g; T: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; W: 283.83 g; W tym cukry: 55.98 g; Bł.: 36.07 g; Sól: 7.71 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2153.10 kcal; B: 78.73 g; T: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 342.89 g; W tym cukry: 89.18 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 8.03 g;	E: 2043.97 kcal; B: 72.52 g; T: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 87.43 g; Bł.: 17.22 g; Sól: 6.86 g;	E: 1845.13 kcal; B: 76.25 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 267.64 g; W tym cukry: 34.09 g; Bł.: 39.91 g; Sól: 9.94 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2033.11 kcal; B: 81.60 g; T: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 302.02 g; W tym cukry: 61.93 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 7.11 g;	E: 1958.61 kcal; B: 79.73 g; T: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 300.96 g; W tym cukry: 60.01 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 7.32 g;	E: 1760.09 kcal; B: 78.01 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 248.03 g; W tym cukry: 38.96 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 6.80 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2334.45 kcal; B: 87.34 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 362.44 g; W tym cukry: 78.99 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 7.75 g;	E: 2285.09 kcal; B: 85.95 g; T: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 364.81 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.10 g;	E: 2094.20 kcal; B: 85.87 g; T: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 316.84 g; W tym cukry: 42.08 g; Bł.: 42.20 g; Sól: 7.81 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA KAWĘCZYNEK		
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
Kolejacja	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2413.85 kcal; B: 82.23 g; T: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 362.09 g; W tym cukry: 66.19 g; Bł.: 31.27 g; Sól: 5.99 g;	E: 2135.68 kcal; B: 79.54 g; T: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 328.76 g; W tym cukry: 61.07 g; Bł.: 20.98 g; Sól: 7.45 g;	E: 2169.34 kcal; B: 83.33 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 303.52 g; W tym cukry: 44.80 g; Bł.: 45.29 g; Sól: 5.39 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2228.39 kcal; B: 86.12 g; T: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 345.60 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 6.82 g;	E: 2219.93 kcal; B: 85.50 g; T: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 353.46 g; W tym cukry: 85.14 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 6.47 g;	E: 1884.17 kcal; B: 85.87 g; T: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 266.17 g; W tym cukry: 35.85 g; Bł.: 35.67 g; Sól: 7.00 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 2175.68 kcal; B: 64.22 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 311.59 g; W tym cukry: 60.77 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 11.03 g;	E: 1861.71 kcal; B: 64.63 g; T: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 309.48 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 7.72 g;	E: 1802.82 kcal; B: 63.55 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 270.42 g; W tym cukry: 38.94 g; Bł.: 42.52 g; Sól: 8.82 g;

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwo strawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzepa biała 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzepa biała 60 g Kawa zbożowa b/c 400 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		E: 1978.83 kcal; B: 86.93 g; T: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 302.56 g; W tym cukry: 75.60 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 6.64 g;	E: 1974.43 kcal; B: 90.02 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 299.52 g; W tym cukry: 70.26 g; Bł.: 20.30 g; Sól: 6.35 g;	E: 1945.08 kcal; B: 98.11 g; T: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 280.90 g; W tym cukry: 57.67 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 6.90 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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