

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-25 środa	Bezmleczna Obrzyce dobry posiłek	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 80 g (SOJA) Pomidor 80 g Wartość energetyczna [kcal] 711,50 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 110,30 Sól [g] 3,20 kw. nasycone ogółem [g] 10,60 Glukoza [g] 1,60 Fruktoza [g] 1,70 Sacharoza [g] 6,20 Laktoza [g] 0,20 Błonnik pokarmowy [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 9,70	Kisiel 200 ml Wartość energetyczna [kcal] 55,10 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 13,80 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0,10 Fruktoza [g] 0,10 Sacharoza [g] 12,60 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0,30 suma cukrów prostych [g] 12,90	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szyńska wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Wartość energetyczna [kcal] 973,60 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 41,40 Węglowodany ogółem [g] 95,60 Sól [g] 0,50 kw. nasycone ogółem [g] 13,10 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 16,10 Laktoza [g] 3,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 25,20		Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Pomarańcza 130 g Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wartość energetyczna [kcal] 961,30 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 116,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 15,20 Glukoza [g] 3,50 Fruktoza [g] 3,80 Sacharoza [g] 11,00 Laktoza [g] 0,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,80 suma cukrów prostych [g] 18,50	pieczywo chrupkie 15 g Wartość energetyczna [kcal] 0 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0 Fruktoza [g] 0 Sacharoza [g] 0 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Wartość energetyczna [kcal] 2701,50 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 336,00 Sól [g] 10,20 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,60 Sacharoza [g] 45,90 Laktoza [g] 3,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 66,30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-10-25 środa Wegetariańska Obrzyce dobry posiłek	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 1 g Wartość energetyczna [kcal] 928,10 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 127,20 Sól [g] 2,70 kw. nasycone ogółem [g] 14,80 Glukoza [g] 1,10 Fruktaza [g] 1,30 Sacharoza [g] 11,20 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 6,40 suma cukrów prostych [g] 29,60		Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Cukinia gotowana 150 g Wartość energetyczna [kcal] 952,10 Białko ogółem [g] 45,30 Tłuszcz [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 116,80 Sól [g] 0,40 kw. nasycone ogółem [g] 15,30 Glukoza [g] 2,80 Fruktaza [g] 3,00 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 1,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 26,80			Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wartość energetyczna [kcal] 705,10 Białko ogółem [g] 35,60 Tłuszcz [g] 22,40 Węglowodany ogółem [g] 92,30 Sól [g] 2,00 kw. nasycone ogółem [g] 15,90 Glukoza [g] 0,80 Fruktaza [g] 0,80 Sacharoza [g] 5,50 Laktoza [g] 7,10 Błonnik pokarmowy [g] 5,50 suma cukrów prostych [g] 14,20	pieczywo chrupkie 15 g Wartość energetyczna [kcal] 0 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0 Fruktaza [g] 0 Sacharoza [g] 0 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Wartość energetyczna [kcal] 2585,30 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 336,30 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 4,70 Fruktaza [g] 5,10 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 70,60

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-25 środa	Podstawowa Obrzytce dobry posiłek	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 70 g (SOJA) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 1 g Wartość energetyczna [kcal] 867,80 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 127,50 Sól [g] 3,40 kw. nasycone ogółem [g] 14,80 Glukoza [g] 1,10 Fruktoza [g] 1,30 Sacharoza [g] 11,40 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 6,70 suma cukrów prostych [g] 29,80	Kisiel 200 ml Wartość energetyczna [kcal] 55,10 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 13,80 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0,10 Fruktoza [g] 0,10 Sacharoza [g] 12,60 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0,30 suma cukrów prostych [g] 12,90	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Wartość energetyczna [kcal] 1 014,80 Białko ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 92,10 Sól [g] 0,50 kw. nasycone ogółem [g] 18,10 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 15,80 Laktoza [g] 3,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 24,80		Salatka śledziowa z papryką i ogórkami 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Wartość energetyczna [kcal] 904,20 Białko ogółem [g] 31,30 Tłuszcz [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 103,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 15,20 Glukoza [g] 0,80 Fruktoza [g] 0,90 Sacharoza [g] 6,60 Laktoza [g] 0,20 Błonnik pokarmowy [g] 6,80 suma cukrów prostych [g] 8,50	pieczywo chrupkie 15 g Wartość energetyczna [kcal] 0 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0 Fruktoza [g] 0 Sacharoza [g] 0 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Wartość energetyczna [kcal] 2 841,90 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 337,10 Sól [g] 10,40 kw. nasycone ogółem [g] 48,10 Glukoza [g] 4,90 Fruktoza [g] 5,30 Sacharoza [g] 46,40 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 76,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-10-25 środa	Lekkostrawna Obrzywec dobry posiłek	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina Szyunka w iejska wieprzowa 70 g (SOJA) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 1 g Wartość energetyczna [kcal] 875,20 Białko ogółem [g] 43,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 126,00 Sól [g] 3,40 kw. nasycone ogółem [g] 14,80 Glukoza [g] 1,10 Fruktaza [g] 1,30 Sacharaza [g] 10,50 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 5,60 suma cukrów prostych [g] 28,90		Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Wartość energetyczna [kcal] 973,60 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 41,40 Węglowodany ogółem [g] 95,60 Sól [g] 0,50 kw. nasycone ogółem [g] 13,10 Glukoza [g] 2,90 Fruktaza [g] 3,00 Sacharaza [g] 16,10 Laktoza [g] 3,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 suma cukrów prostych [g] 25,20			Wędlina Szyunkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wartość energetyczna [kcal] 695,50 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 91,30 Sól [g] 3,20 kw. nasycone ogółem [g] 14,50 Glukoza [g] 1,20 Fruktaza [g] 1,40 Sacharaza [g] 4,80 Laktoza [g] 5,40 Błonnik pokarmowy [g] 5,20 suma cukrów prostych [g] 12,90	pieczywo chrupkie 15 g Wartość energetyczna [kcal] 0 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0 Fruktaza [g] 0 Sacharaza [g] 0 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,30 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 312,90 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 5,20 Fruktaza [g] 5,70 Sacharaza [g] 31,40 Laktoza [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 suma cukrów prostych [g] 67,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-25 środa	Cukrzycowa Obrzyçe dobry posiłek	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml Wartość energetyczna [kcal] 19,20	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g	Banan 200 g Wartość energetyczna [kcal] 122,20	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	pieczywo chrupkie 15 g Wartość energetyczna [kcal] 0	Wartość energetyczna [kcal] 2663,80
		Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Wędlina Szynka w jejska wieprzowa 70 g (SOJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 1 g Wartość energetyczna [kcal] 845,30 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 126,30 Sól [g] 3,40 kw. nasycone ogółem [g] 14,80 Glukoza [g] 1,10 Fruktoza [g] 1,30 Sacharoza [g] 8,30 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 26,70	Białko ogółem [g] 0,10 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 4,90 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0,10 Fruktoza [g] 0,20 Sacharoza [g] 3,40 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0,40 suma cukrów prostych [g] 3,60	Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Wartość energetyczna [kcal] 1 014,80 Białko ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 92,10 Sól [g] 0,50 kw. nasycone ogółem [g] 18,10 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 15,80 Laktoza [g] 3,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,10 suma cukrów prostych [g] 24,80	Tłuszcz [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0,20 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 22,20 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 3,40 suma cukrów prostych [g] 38,40	herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wartość energetyczna [kcal] 662,30 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 90,80 Sól [g] 3,30 kw. nasycone ogółem [g] 14,50 Glukoza [g] 0,80 Fruktoza [g] 0,80 Sacharoza [g] 2,70 Laktoza [g] 5,40 Błonnik pokarmowy [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 9,70	Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 kw. nasycone ogółem [g] 0 Glukoza [g] 0 Fruktoza [g] 0 Sacharoza [g] 0 Laktoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0 suma cukrów prostych [g] 0	Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 103,20