

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-01 środa	Podstawowa Obrzyce	Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Napój owocowy 250 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 842,60 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 422,90 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 23,90 Fruktoza [g] 24,00 Sacharoza [g] 54,80 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,60 suma cukrów prostych [g] 116,10
	Dzieci obrzyce	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść salaty 5 g Pomidor 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g	Pomarańcza 100 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 034,90 Białko ogółem [g] 136,40 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 463,10 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 38,20 Glukoza [g] 25,60 Fruktoza [g] 25,80 Sacharoza [g] 58,40 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 suma cukrów prostych [g] 123,20
	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 100 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,50 Białko ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 11,40 Sacharoza [g] 32,70 Laktoza [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 71,50
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g Ziemniaki gotowane 230 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,40 Białko ogółem [g] 142,10 Tłuszcz [g] 71,70 Węglowodany ogółem [g] 363,20 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 62,70

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-01 środa	Wątrobowa obrz.	Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 754,40 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 401,80 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 20,30 Fruktoza [g] 20,80 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 97,30
	Wegetariańska obrz.	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 70 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Pomarańcza 265 g Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Pyzy na parze 180 g Sos truskawkowy 150 g Surówka z marchewki 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 200 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 140,10 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 518,40 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 29,10 Fruktoza [g] 29,70 Sacharoza [g] 71,50 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 suma cukrów prostych [g] 146,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 100 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany 120 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 170 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 935,00 Białko ogółem [g] 159,30 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 415,00 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 20,30 Fruktoza [g] 20,70 Sacharoza [g] 43,90 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 103,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-01 środa	Bezmieczna obrz.	Chleb baltnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 265 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa bezml 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb baltnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 442,30 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 378,60 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 20,30 Fruktoza [g] 20,80 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 0,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 84,10