

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 401,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 24,80 Laktoza [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 64,40
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 891,40 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 440,80 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 27,40 Laktoza [g] 16,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 70,10
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Ogórek 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Maślanka 100 ml	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 697,20 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 411,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 26,60 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 70,90
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 710,80 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 58,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 710,80 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 58,00
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos jarzynowo-pomidorowy 150 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 518,80 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 16,40 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 66,60
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Ogórek 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 200 g Szpinak gotowany 150 g	Maślanka 100 ml	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 200 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 915,40 Białko ogółem [g] 136,70 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 412,20 Sól [g] 10,50 kw. nasycone ogółem [g] 23,60 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 68,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	Bezmieczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 612,10 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 71,70 Węglowodany ogółem [g] 401,30 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 23,60 Laktoza [g] 4,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 49,80