

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-28 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza pečczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 730,30 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 352,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 22,60 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 58,40
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	surówka z białej kapusty z papryką 100 g ( <b>GORCZY</b> ) Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pečczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 700,80 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 374,00 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 22,50 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 55,10
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza pečczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 569,00 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 348,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 24,40 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 60,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-28 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 263,10 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 309,50 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 16,60 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 35,90
	Wątrobowia obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 263,10 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 309,50 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,00 Sacharoza [g] 16,60 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 35,90
	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet z jajka 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 629,90 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 5,40 Sacharoza [g] 21,30 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 suma cukrów prostych [g] 45,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-28 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,50 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 23,10 Laktoza [g] 12,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 57,20
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 350 ml ( <b>SELER</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Banan 100 g	Zupa wiejska z ziemniakami bzmł 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 225,90 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 342,60 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 33,20 Laktoza [g] 0,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 61,30
2023-10-29 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,40 Białko ogółem [g] 163,10 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 355,80 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 71,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-29 niedziela	Dzieci obrzyje	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 462,20 Białko ogółem [g] 174,10 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 465,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 49,20 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 51,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 92,90
	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 162,30 Białko ogółem [g] 165,90 Tłuszcz [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 50,00 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 43,60 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 85,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-29 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 313,00 Białko ogółem [g] 173,50 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 430,10 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,10 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 49,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2962,40 Białko ogółem [g] 168,40 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 68,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-29 niedziela	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos cygański wegetariański 150 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZY</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 367,80 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 76,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udka z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 543,40 Białko ogółem [g] 194,00 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 438,60 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 51,70 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 93,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-10-29, niedziela	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,20 Białko ogółem [g] 154,20 Tłuszcz [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,50 Glukoza [g] 6,60 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 28,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 49,00	
	2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 615,90 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 353,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 79,10
		Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Jabłko 1szt 120 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 846,40 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 411,30 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 43,40 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 99,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SĘLER</b> ) Gołąbek z łopatką wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SĘLER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 677,20 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 385,70 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 45,00 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 101,60
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g		zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SĘLER</b> ) Pulpet z łopatką wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SĘLER</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 789,10 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 353,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 28,40 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 68,70
	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g		zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SĘLER</b> ) Pulpet z łopatką wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SĘLER</b> ) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 736,90 Białko ogółem [g] 127,00 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 340,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 15,50 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 55,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-28 do dnia 2023-10-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Vegetariantska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g		Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Jabłko 1szt 120 g		Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,10 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 407,90 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 28,00 Fruktoza [g] 34,00 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 128,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 200 g ( <b>JAJA</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 116,80 Białko ogółem [g] 126,50 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 435,10 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 24,60 Fruktoza [g] 29,20 Sacharoza [g] 55,70 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 132,70
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na warzywie 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g		Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Jabłko 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 655,60 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 377,00 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 31,70 Laktoza [g] 5,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 63,50