

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemiaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3006,50 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 412,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 55,80 Laktoza [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 108,10
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Fasolka szparagowa 150 g Ziemiaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2848,00 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 416,90 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,50 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 47,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 92,00
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemiaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2953,40 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 407,90 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 47,60 Laktoza [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 99,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 770,40 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 376,00 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 64,10 Laktoza [g] 27,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 119,20
	Wątrobowa obiz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 80 g	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) schab wieprzowy gotowany 70 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 812,90 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 401,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 64,40 Laktoza [g] 27,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 121,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Vegetariańska obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek 80 g Masło roślinne 55% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki 150 g Kluski na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy do poprawy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 075,90 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 474,20 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,90 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 69,00 Laktoza [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 suma cukrów prostych [g] 124,60
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Budyń 300 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 160 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Pasta twarogowa z pietruszką 120 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 640,90 Białko ogółem [g] 161,70 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 505,80 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 53,00 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 79,20 Laktoza [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 suma cukrów prostych [g] 140,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Bezmielczna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy bezmielczny 150 ml (GLUTEN) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,10 Białko ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 59,30 Węglowodany ogółem [g] 360,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 22,30 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 90,90
2023-11-14 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 630,30 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 332,00 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 3,90 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 63,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Dzieci obiady	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 876,50 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 379,10 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 31,90 Laktoza [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 84,50
	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 822,70 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 32,50 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 80,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Lekkostrawna obiz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 591,50 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 75,70
	Wątrobowa obiz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 591,50 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 75,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2448,10 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 323,20 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,10 Glukoza [g] 5,20 Fruktaza [g] 4,60 Sacharaza [g] 30,70 Laktoza [g] 26,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 66,50
	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 70 g Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2875,70 Białko ogółem [g] 129,40 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 388,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 8,00 Fruktaza [g] 13,40 Sacharaza [g] 42,80 Laktoza [g] 27,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 92,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	Bezmleczna obz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 100 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany ze szpinakiem 300 g (GLUTEN, MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2160,30 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 335,70 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 41,90 Laktoza [g] 1,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 66,10
2023-11-15 środa	Podstawowa Obzycze	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 bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	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		Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2994,20 Białko ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 362,80 Sól [g] 10,50 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 69,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 70 g (SOJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel 200 ml	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	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3267,40 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 439,80 Sól [g] 11,10 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 61,00 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 106,90
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina Szyńska wiejska 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 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka 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)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek 80 g Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2847,90 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 398,90 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 13,90 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 62,10 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 109,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Lekkostrawna obiz.	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 Szyńska wiejska wieprzowa 70 g (SOJA) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	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		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2716,70 Białko ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 347,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 68,50
	Wętrobowia obiz.	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 Szyńska wiejska wieprzowa 70 g (SOJA) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2716,70 Białko ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 347,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 68,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	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		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 828,30 Białko ogółem [g] 127,50 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 371,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 72,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 70 g (SOJA) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 34 g	Kisiel ze śmietaną 250 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Cukinia gotowana 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 061,80 Białko ogółem [g] 166,20 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 373,60 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 44,70 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 89,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	Bezmleczna obiz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 90 g (SOJA) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	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) Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 552,00 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 332,80 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 7,00 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 50,00
2023-11-16 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 786,10 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 403,60 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 22,80 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 62,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Dzieci obżywe	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 170,30 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 473,60 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 31,70 Laktoza [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 80,40
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 933,60 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 441,40 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 28,00 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 75,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Lekkostrawna obiz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 736,00 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 394,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,60 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 21,00 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 60,30
	Wątrobowa obiz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 736,00 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 394,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,60 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 21,00 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 60,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2107,40 Białko ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 310,40 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 65,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 200 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3083,70 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 439,50 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 31,30 Laktoza [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 81,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	Bezmielczna obiz.	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynow bezmi 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 581,30 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 398,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 26,60 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 26,00 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 64,70
		2023-11-17 piątek	Podstawowa Obizyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 658,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 408,70 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,90 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 49,00 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 100,00
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,90 Białko ogółem [g] 141,30 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 51,40 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 100,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalańior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,20 Białko ogółem [g] 145,30 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 53,30 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalańior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 498,50 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 52,40 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,70 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 356,30 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 78,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 160 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 769,80 Białko ogółem [g] 133,80 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 349,40 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 59,10 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 28,30 Laktoza [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 76,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	Bezmleczna obiz.	Herbata 250ml 200 ml Platki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Banan 100 g	Zupa pomidorowa bezml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanek warzywnych 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	pieczywo chrupkie 45 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 317,30 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 350,40 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 33,90 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 57,90
2023-11-18 sobota	Podstawowa Obizyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 953,00 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 390,90 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 64,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 931,80 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 413,80 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 62,20
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,80 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 385,20 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 65,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Lekkostrawna obiz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 485,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 347,40 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,90 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80
	Wątrobowia obiz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 485,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 347,40 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,90 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Wegitarianńska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,50 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 388,10 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 50,80
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 744,60 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 358,40 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 63,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	Bezmleczna obz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 350 ml (SELER) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g (ORZECHY)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2761,00 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 364,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 46,80
2023-11-19 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2795,20 Białko ogółem [g] 144,70 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 355,70 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 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 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 296,00 Białko ogółem [g] 155,70 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 465,70 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 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 obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 996,70 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 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 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 147,40 Białko ogółem [g] 155,20 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 430,10 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 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 (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,80 Białko ogółem [g] 150,10 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 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 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wiebkwiatowy 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 (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 369,30 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 440,80 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 94,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	Bezmleczna obiz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2630,60 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 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