

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g Sos grecki 150 ml		Paprykarz 70 g Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 455,50 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 357,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 83,10
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g Sos grecki 150 ml	Banan 200 g	Paprykarz 70 g Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 733,70 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 435,20 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 16,70 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 67,30 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 121,50
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Masło 10 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty z czerwonej b/c 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g	Banan 200 g	Wędlina poledwica miodowa 70 g Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 601,70 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 394,20 Sól [g] 10,00 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 50,90 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 101,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina polędwica miodowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 380,40 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 356,00 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,20 Sacharoza [g] 48,80 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 77,90
	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina polędwica miodowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 380,40 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 356,00 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,20 Sacharoza [g] 48,80 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 77,90

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 70 g Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 751,90 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 353,40 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 5,80 Fruktoza [g] 4,50 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 77,30
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Jajko gotowane 50g 50 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 300 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Wędlina polędwica miodowa 100 g Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 798,30 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 424,70 Sól [g] 11,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 71,70 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 121,90

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 350 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ryżowa 400 ml	Banan 200 g	Wędlina polędwica miodowa 70 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,40
		Jajko gotowane 50g 50 g		Filet z miruny gotowany 100 g		Ogórek 80 g	Dżem truskawkowy 1szt 50 g	Białko ogółem [g] 71,40
		Masło roślinne 39% 20 g		Sos grecki 150 ml				Tłuszcz [g] 72,90
		Herbata 250ml 250 ml		Ziemniaki gotowane 230 g				Węglowodany ogółem [g] 463,50
		Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g		Napój owocowy 250 g				Sól [g] 6,60
		Pomidor 80 g		Surówka z kapusty czerwonej 150 g				kw. nasycone ogółem [g] 40,40
		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g						Glukoza [g] 38,60
								Fruktoza [g] 36,70
								Sacharoza [g] 88,30
								Laktoza [g] 0,70
								Błonnik pokarmowy [g] 28,10
								suma cukrów prostych [g] 164,10