

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Podstawowa Obryzce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Żurek 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g Jabłko 1szt 120 g		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 899,50 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 426,20 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 16,10 Sacharoza [g] 53,40 Laktoza [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 108,70
	Dzieci obryzce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 321,10 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 517,10 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 67,00 Laktoza [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 114,20
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń b/c 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 026,70 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 457,30 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 42,00 Laktoza [g] 34,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 93,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Żurek 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Kalańior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,50 Białko ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 381,30 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,10 Sacharoza [g] 35,40 Laktoza [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 71,30
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Kalańior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g Jabłko 1szt 120 g		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 807,50 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 401,90 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 46,80 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 12,30 Sacharoza [g] 39,30 Laktoza [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 87,80

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Żurek 400 ml Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g		Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2772,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 441,00 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 48,40 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 96,30
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Ogórek 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Budyń 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 200 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Kalańior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 150 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3246,10 Białko ogółem [g] 152,20 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 471,70 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 49,90 Glukoza [g] 4,80 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 54,30 Laktoza [g] 31,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 98,10

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Ogórek 80 g	Banan 200 g	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Kalafior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g Pomidor 40 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2651,80 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 64,90 Węglowodany ogółem [g] 458,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 57,80 Laktoza [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 87,40