

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z ogórkiem kiszonym 100 g Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 445,90 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 325,50 Sól [g] 9,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,20 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 63,00
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z ogórkiem kiszonym 100 g Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,50 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 342,60 Sól [g] 9,80 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 13,00 Sacharoza [g] 28,00 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z ogórkiem kiszonym 100 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 445,90 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 329,80 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 33,20 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 13,00 Sacharoza [g] 28,80 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 65,10

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z marchewką 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 463,60 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 312,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 4,60 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 20,80 Laktoza [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 51,90
	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z marchewką 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 527,60 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 4,60 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 21,80 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 56,10

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	Vegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,40 Białko ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 352,60 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 22,80 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 40,60 Laktoza [g] 17,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 82,80
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Zrazy z marchewką 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 949,30 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 119,90 Węglowodany ogółem [g] 348,20 Sól [g] 10,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 25,60 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 65,50
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Ogórek 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bezmiel 400 ml (GLUTEN, SELER) Zrazy z marchewką 100 g Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Podplomyki 36 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 357,70 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 336,30 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 5,00 Fruktoza [g] 10,90 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 39,80