

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 531,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 61,70 Węglowodany ogółem [g] 396,10 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 3,90 Fruktoza [g] 4,40 Sacharoza [g] 37,90 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 67,50
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 773,00 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 62,50 Węglowodany ogółem [g] 469,00 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 11,80 Sacharoza [g] 60,10 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 103,90
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,70 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 438,70 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 97,50

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 środa	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,90 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 390,50 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 3,30 Fruktoza [g] 3,70 Sacharoza [g] 36,00 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,90 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 411,10 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 80,70

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 środa	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 350 g (GLUTEN, GORCZY)		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 607,50 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 414,40 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,70 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 105,30
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 17 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml (MLEKO)	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 150 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 867,90 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 451,80 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,40 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 65,80 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 112,00

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 środa	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2406,30 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 410,10 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 53,00 Laktoza [g] 2,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 80,70