

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)		Wartość energetyczna [kcal] 2 644,70 Białko ogółem [g] 77,50 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 376,70 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,30 Glukoza [g] 17,40 Fruktoza [g] 24,00 Sacharoza [g] 53,60 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 117,20
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)		Wartość energetyczna [kcal] 2 984,00 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 434,80 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 17,90 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 54,40 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 120,00

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,50 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 383,50 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 49,40 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 93,00
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 100 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 770,20 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 408,50 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,90 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 23,10 Sacharoza [g] 58,30 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 121,40

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Wątrobowia obrz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,70 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 409,60 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 23,10 Sacharoza [g] 59,70 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 121,10
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 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) Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)		Wartość energetyczna [kcal] 2 895,30 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,70 Glukoza [g] 19,70 Fruktoza [g] 24,10 Sacharoza [g] 64,00 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 131,30

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1szt 120 g	pasta z szynki drobiowej i jajka 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Majonez saszetka 1 szt (JAJA) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 548,10 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 184,90 Węglowodany ogółem [g] 382,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 51,00 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 50,60 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 94,20
	Bezmleczna obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 100 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 575,00 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 395,60 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 18,70 Fruktoza [g] 25,10 Sacharoza [g] 66,70 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 111,20