

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,50 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 39,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń z musem truskawkowym 250 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 993,20 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 460,60 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,70 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 105,50
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń b/c 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,00 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,50 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 77,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 578,00 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 78,60
	Wątrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Jabłko gotowane 1szt 120 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 384,70 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 92,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,10 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 413,30 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 61,00 Laktoza [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 119,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Roladka wieprzowa 140 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 994,70 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 417,30 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 50,80 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 113,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 240,00 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 61,10 Węglowodany ogółem [g] 335,10 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 24,30 Laktoza [g] 1,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 48,70
2023-11-28 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 661,00 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 28,90 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 30,70 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 67,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 745,60 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 362,90 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 13,40 Sacharoza [g] 31,00 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 68,90
	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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 580,20 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 363,20 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 35,40 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 74,00
	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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 575,90 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 354,50 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 32,70 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 69,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 639,90 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 359,80 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 73,30
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski 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) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,40 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 381,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 22,60 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 40,30 Laktoza [g] 17,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 82,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 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	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 127,70 Białko ogółem [g] 151,10 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 390,60 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,30 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 82,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	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 bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) 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	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,80 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 383,90 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 58,60
	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 bałtnowski 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 bałtnowski 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)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,40 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Sól [g] 4,40 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
2023-11-29 środa	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 bałtnowski 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 bałtnowski 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 780,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 451,20 Sól [g] 4,90 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Cukrzyca 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 razowy psz-żyt 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-żyt 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 607,50 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 420,90 Sól [g] 4,50 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
	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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 372,70 Sól [g] 4,50 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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 626,70 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 393,30 Sól [g] 4,50 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Wegietariańska 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 bałtnowski psz-żył 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 bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 615,30 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 396,60 Sól [g] 6,60 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 bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri 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 bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 875,70 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 4,60 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
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski 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 bałtnowski 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] 2 406,30 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 928,70 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 397,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 36,60 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 70,50
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ogórek 80 g Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)	Galareтка owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 197,30 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 447,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 49,10 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 86,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Galełka owocowa z jabłkiem 150 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 001,40 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 411,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 21,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 88,80
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,60 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 391,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 39,80 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 79,70
	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,60 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 391,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 39,80 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 79,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Biszkopity 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 967,70 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 434,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 47,10 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 44,30 suma cukrów prostych [g] 79,30
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Schab na kartki 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretką owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopity 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 134,30 Białko ogółem [g] 150,70 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 401,70 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 90,10
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Herbata 250ml 200 ml Schab na kartki 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony bezmle 400 ml (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 70 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretką owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 50,10 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 73,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 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		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)	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,80 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 349,70 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 41,70 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 92,70
	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)	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 964,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 431,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 45,40 Glukoza [g] 17,90 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 46,50 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 112,10
	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żył 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-żył 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)	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 380,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 41,50 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 85,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	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 salaty 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 salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 649,70 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 405,40 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 23,20 Sacharoza [g] 50,40 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 113,60
	Wątrobowa 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 salaty 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 salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,20 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 406,50 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 17,70 Fruktoza [g] 23,20 Sacharoza [g] 51,80 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 113,30
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 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-żył 140 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 875,60 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 425,40 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 19,70 Fruktoza [g] 24,20 Sacharoza [g] 56,10 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 123,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 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)	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 528,40 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 183,10 Węglowodany ogółem [g] 379,30 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 51,20 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 42,70 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 86,40
	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	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 468,70 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 395,80 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 18,80 Fruktoza [g] 25,20 Sacharoza [g] 58,90 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 103,60
2023-12-02 sobota	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,60 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 401,50 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 23,00 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 85,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 926,90 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 469,40 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 23,50 Sacharoza [g] 39,00 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 97,10
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Gruszka 260 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,00 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 436,70 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 24,10 Sacharoza [g] 40,00 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 suma cukrów prostych [g] 97,90
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 582,10 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 400,10 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 33,90 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 84,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Wątrobowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Ogórek 80 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 576,30 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 398,70 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 23,00 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 83,30
	Weg тариатська obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Gruszka 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i twarogiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 100 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 861,10 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 463,90 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,10 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 36,10 Laktoza [g] 16,20 Błonnik pokarmowy [g] 48,60 suma cukrów prostych [g] 77,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 350 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,00 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 426,70 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 85,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Bezmieczna obrz.	Platki jęczmienne na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 70 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek 80 g	Gruszka 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,00 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 54,20 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,80 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 14,00 Sacharoza [g] 32,40 Laktoza [g] 2,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 58,60
	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 750,10 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 346,80 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 3,50 Fruktoza [g] 5,20 Sacharoza [g] 37,70 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 67,40
2023-12-03 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 747,30 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 349,00 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 4,60 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 25,70 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 54,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,10 Białko ogółem [g] 151,20 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 340,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 65,30
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 838,70 Białko ogółem [g] 158,30 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 328,40 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,10 Glukoza [g] 4,00 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 24,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 69,60
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 840,80 Białko ogółem [g] 158,40 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 328,90 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,10 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 24,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 69,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Wegietariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 582,90 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 30,20 Laktoza [g] 13,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 60,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek 80 g Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 394,80 Białko ogółem [g] 189,60 Tłuszcz [g] 138,60 Węglowodany ogółem [g] 349,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 51,60 Glukoza [g] 5,60 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 45,50 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 78,10
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 300 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek 80 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 590,70 Białko ogółem [g] 156,50 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 315,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 3,20 Fruktoza [g] 3,40 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 9,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 48,60