

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2023-12-18 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, GORCZY) 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 w plasterki 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, GORCZY) 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 w plasterki 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 w plasterki 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 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------|--|---|--|--------------|---|---|---|
| 2023-12-18 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, marchewka) 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 |
| | Wątrobowia 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, marchewka) 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 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|----------------------|---|---|--|-------------------------------|--|---|--|
| 2023-12-18 poniedziałek | Wegetariańska obrz. | Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtownoski 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, kaliafor, marchewka) 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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 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 bałtownoski 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, kaliafor, marchewka) 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 bałtownoski 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 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------|---|-------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | Podstawowa Obrzyce | Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) | 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) | | Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) | Wartość energetyczna [kcal] 2 818,30 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 73,20 |
| | 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) Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 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 | Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna [kcal] 2 980,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 398,00 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 74,60 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------------------|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 2023-12-19 wtorek Cukrzyca obrz. | Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) | 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 | Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna [kcal] 2 730,90 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 80,40 |
| Lekkostrawna obrz. | Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) | 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) | | Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|-----------------------------------|--|--------------|---|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | Wętrobowa obrz. | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>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)</p> | | <p>Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> | <p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p> | <p>Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktaza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70</p> |
| | Wegetariańska obrz. | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyłt 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>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</p> | | <p>Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml</p> | <p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p> | <p>Wartość energetyczna [kcal] 2 609,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 401,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 9,30 Fruktaza [g] 14,60 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 86,40</p> |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------|--|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | Wysokobiałkowa obrz. | Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 70 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) | Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna [kcal] 3 217,90 Białko ogółem [g] 165,00 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 396,40 Sól [g] 11,30 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 87,90 |
| 2023-12-20 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-żyt 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) | Serek homogenozwany 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|----------------|---|--------------------------|--|-----------------|--|---|---|
| 2023-12-20 środa | Dzieci obżyzwe | 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 bałtownowski 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) | Kiwi 1 szt 75 g | Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski 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 w plasterki 80 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 2 718,60 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 418,10 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 38,60 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 74,60 |
| | 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) | Kiwi 1 szt 75 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 w plasterki 80 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 2 545,30 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 30,90 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 68,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|--------------------|--|--------------------------|--|-------------------|---|---|--|
| 2023-12-20 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 | 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|----------------------|---|---|--|--------------|---|---|--|
| 2023-12-20 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 w plasterki 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 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 w plasterki 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--------------------|--|------------------|--|------------------------------------|--|---|---|
| 2023-12-21 czwartek | Podstawowa Obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Maślanka 100 ml (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 150 g (GLUTEN, MLEKO) | | Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3 277,30 Białko ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 462,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 77,40 |
| | Dzietci obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (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) | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3 545,90 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 512,60 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 93,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--------------------|--|------------------|---|------------------------------------|--|--|---|
| 2023-12-21 czwartek | Cukrzyca obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 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) | Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g | Kiełbasa 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 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3 296,90 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 468,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 9,40 Sacharoza [g] 49,00 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 90,20 |
| | Lekkostrawna obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 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) | | Kiełbasa 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 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3 276,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 448,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 81,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|---------------------|---|------------------|--|--------------|---|---|--|
| 2023-12-21 czwartek | Wętrobowa obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 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 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3276,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 448,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 81,10 |
| | Wegetariańska obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 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 bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3255,30 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 491,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 38,40 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 suma cukrów prostych [g] 80,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|----------------------|---|--|---|------------------------------------|--|---|---|
| 2023-12-21 czwartek | Wysokobiałkowa obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 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) | Galaretka 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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna [kcal] 3467,10 Białko ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 459,00 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 49,70 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 91,50 |
| 2023-12-22 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 w plasterki 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) | Podplomyki 36 g | Wartość energetyczna [kcal] 2525,80 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------|--|---|---|-------------------|--|-----------------|---|
| 2023-12-22 piątek | Dzieci obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 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 w plasterki 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-żyt 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) | Podpłomyki 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-żyt 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 w plasterki 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-żyt 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) | Podpłomyki 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------|--|--|---|----------------------------|--|-----------------|---|
| 2023-12-22 piątek | Lekkostrawna obiz. | 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) | 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 obiz. | 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) | 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------|--|--|---|----------------------------|--|-----------------|--|
| 2023-12-22 piątek | Wegietariańska 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 w plasterki 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 białej kapusty z kukurydzą 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 sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) | Podpłomyki 36 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 840,50 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 413,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 23,40 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 23,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 110,60 |
| | 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 w plasterki 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) | Podpłomyki 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------|--|---------------|--|--|---|--|---|
| 2023-12-23 sobota | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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 kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g</p> | Gruszka 250 g | <p>Zupa pomidorow a 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</p> | | <p>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</p> | <p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p> | <p>Wartość energetyczna [kcal] 2 474,40 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 401,50 Sól [g] 7,50 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</p> |
| | Dzieci obrzyce | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g</p> | Gruszka 250 g | <p>Zupa pomidorow a 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</p> | <p>Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g</p> | <p>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</p> | <p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p> | <p>Wartość energetyczna [kcal] 2 840,70 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 469,40 Sól [g] 8,30 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</p> |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------|--------------------|--|---------------|---|---|--|--|--|
| 2023-12-23 sobota | Cukrzyca obrz. | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g | 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-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g | Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 615,80 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 66,30 Węglowodany ogółem [g] 436,70 Sól [g] 7,60 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) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 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] 2 499,30 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 400,90 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 24,30 Sacharoza [g] 33,90 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 85,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------|--|---------------|--|--------------|---|--|--|
| 2023-12-23 sobota | Wętrobowa obz. | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g | Gruszka 250 g | Zupa pomidorow a 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] 2 493,50 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 399,50 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 23,70 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 84,30 |
| | Wegetariańska obz. | Paprykarz 50 g (RYBY) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g | Gruszka 120 g | Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron pszenny gotow any ze szpinakiem i twarogiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) | | Chleb bałtownoski psz-żył 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 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------------|--|---------------|---|---|---|-----------------------|--|
| 2023-12-23 sobota | Wysocka 120g obrz. | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) | Gruszka 120 g | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) | Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2671,40 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 426,70 Sól [g] 8,30 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 |
| | | Polędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) | | Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) | Mus truskawkowy 50 g | Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) | pieczywo chrupkie 5 g | |
| | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Napój owocowy 250 g | | | | |
| | | Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) | | Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 350 g (GLUTEN) | | Herbata 250ml 250 ml | | |
| | | Serek Almette mini 1szt 30 g (MLEKO) | | | | Pomidor 80 g | | |
| | | Herbata 250ml 250 ml | | | | | | |
| | | Liść sałaty 5 g | | | | | | |
| | | Ogórek kiszony w plasterki 80 g | | | | | | |
| | | Kefir rozlewany 100 g | | | | | | |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--------------------|--|---|--|--------------|---|-----------------------|-------------------------------------|
| 2023-12-24 niedziela | Podstawowa Obżycie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) | | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3024,90 |
| | | Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) | | Ryż biały z jabłkiem 300 g | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Białko ogółem [g] 98,60 |
| | | Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) | | Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) | | Kompot wigilijny ** 250 ml | | Tłuszcz [g] 61,50 |
| | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Napój owocowy 250 g | | Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) | | Węglowodany ogółem [g] 534,60 |
| | | Herbata 200 ml | | Mandarynka 80 g | | Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) | | Sól [g] 6,40 |
| | | Pomidor 80 g | | Piemik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | | Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) | | kw. nasycone ogółem [g] 35,00 |
| | | Dżem truskawkowy 1szt 25 g | | | | Paluszki rybne 60 g | | Glukoza [g] 18,70 |
| | | Liść sałaty 5 g | | | | Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) | | Fruktoza [g] 21,90 |
| | | | | | | Galaretki rybne 150 g (RYBY, SELER) | | Sacharoza [g] 95,80 |
| | | | | | | Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | | Laktoza [g] 21,90 |
| | | | | | | | | Błonnik pokarmowy [g] 27,90 |
| | | | | | | | | suma cukrów prostych [g] 158,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------|---|---|--|---|--|-----------------------|--|
| 2023-12-24 niedziela | Dzieci obrzyce | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g | Mandarynka 80 g Piemik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kompot wigilijny ** 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) Paluszki rybne 60 g Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Galaretką ry bna 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3024,90 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 534,60 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 18,70 Fruktaza [g] 21,90 Sacharaza [g] 95,80 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 158,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------|--|---|--|--|--|-----------------------|-------------------------------------|
| 2023-12-24 niedziela | Cukrzyca obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Mandarynka 80 g Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3072,10 |
| | | Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) | | Ryż biały z jabłkiem 300 g | | Kompot wigilijny ** 250 ml | | Białko ogółem [g] 93,60 |
| | | Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) | | Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) | | Cheleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) | | Tłuszcz [g] 64,00 |
| | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Napój owocowy 250 g | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Węglowodany ogółem [g] 547,20 |
| | | Herbata 200 ml | | | | Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) | | Sól [g] 6,80 |
| | | Pomidor 80 g | | | | Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) | | kw. nasycone ogółem [g] 36,20 |
| | | Dżem truskawkowy 1szt 25 g | | | | Paluszki rybne 60 g | | Glukoza [g] 18,70 |
| | | Liść sałaty 5 g | | | | Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) | | Fruktoza [g] 21,90 |
| | | | | | | Galaretka rybna 150 g (RYBY, SELER) | | Sacharoza [g] 99,00 |
| | | | | | | Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | | Laktoza [g] 25,10 |
| | | | | | | | | Błonnik pokarmowy [g] 30,10 |
| | | | | | | | | suma cukrów prostych [g] 164,70 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--------------------|---|--------------|---|--|---|-----------------------|-------------------------------------|
| 2023-12-24 niedziela | Lekkostrawna obiz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) | | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Mandarynka 80 g Piernik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3036,10 |
| | | Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) | | Ryż biały z jabłkiem 300 g | | Kompot wigilijny ** 250 ml | | Białko ogółem [g] 102,80 |
| | | Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) | | Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) | | Ciasto drożdżowe 250 g (GLUTEN) | | Tłuszcz [g] 61,20 |
| | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Napój owocowy 250 g | | Makaron z serem 100 g (GLUTEN) | | Węglowodany ogółem [g] 533,20 |
| | | Herbata 200 ml | | | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Sól [g] 6,60 |
| | | Pomidor 80 g | | | | Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) | | kw. nasycone ogółem [g] 35,00 |
| | | Dżem truskawkowy 1szt 25 g | | | | Paluszki rybne 60 g | | Glukoza [g] 18,70 |
| | | Liść sałaty 5 g | | | | Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) | | Fruktoza [g] 21,90 |
| | | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | | | | Galaretka ry bna 150 g (RYBY, SELER) | | Sacharoza [g] 94,40 |
| | | | | | | Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) | | Laktoza [g] 21,90 |
| | | | | | | Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | | Błonnik pokarmowy [g] 26,30 |
| | | | | | | | | suma cukrów prostych [g] 156,80 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----------------|---|---|--|---|--|-----------------------|---|
| 2023-12-24 niedziela | Wątrobowa obiz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g | Mandarynka 80 g Piemik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Kompot wigilijny ** 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) Paluszki rybne 60 g Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Galaretka ry bna 150 g (RYBY, SELER) Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3036,10 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 61,20 Węglowodany ogółem [g] 533,20 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 18,70 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 94,40 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 156,80 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------------------|---|---|--|---|---|-----------------------|--|
| 2023-12-24 niedziela | Vegetariańska obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g | Mandarynka 80 g Piemik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kompot wigiliijny ** 250 ml Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) Paluszki rybne 60 g Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Galaretką ry bna 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3024,90 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 534,60 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 18,70 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 95,80 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 158,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------------|--|---|---|--|---|-----------------------|---|
| 2023-12-24 niedziela | Wysokobiałkowa obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Mandarynka 80 g Piernik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) | Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) | Mus 100% owoców 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 3 164,60 |
| | | Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) | | Ryż biały z jabłkiem 350 g | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Białko ogółem [g] 109,90 |
| | | Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) | | Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) | | Kompot wigilijny ** 250 ml | | Tłuszcz [g] 63,10 |
| | | Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) | | Napój owocowy 250 g | | Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) | | Węglowodany ogółem [g] 554,40 |
| | | Herbata 200 ml | | | | Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN) | | Sól [g] 6,60 |
| | | Pomidor 80 g | | | | Paluszki rybne 60 g | | kw. nasycone ogółem [g] 36,10 |
| | | Dżem truskawkowy 1szt 25 g | | | | Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) | | Glukoza [g] 19,00 |
| | | Liść sałaty 5 g | | | | Galaretka ry bna 150 g (RYBY, SELER) | | Fruktoza [g] 22,70 |
| | | | | | | Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) | | Sacharoza [g] 98,80 |
| | | | | | | Krokiety z kapustą i grzybami 40 g | | Laktoza [g] 22,90 |
| | | | | | | | | Błonnik pokarmowy [g] 27,00 |
| | | | | | | | | suma cukrów prostych [g] 163,30 |