

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		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-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 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-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 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-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 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 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
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 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	Wątrobowia obrz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 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-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		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)	Podplomyki 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	Podplomyki 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 50 g Chleb bałnowoski 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 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 Chleb bałnowoski 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
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski 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 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	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Cukrzyca obrz.	Płatki 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 pomidorow a 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.	Płatki 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 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] 2 582,10 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Wętrobowa 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
	Wegetariańska obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 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 bałtownowski 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	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-żyt 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-żyt 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
	Bezmleczna obrz.	Płatki jęczmienne na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 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-żyty 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 bałnowoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,10 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 322,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 3,50 Fruktoza [g] 5,20 Sacharoza [g] 37,70 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 58,70
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 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 bałnowoski psz-żyty 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	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, SELER, 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, SELER) Udka 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, SELER, 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, SELER) Udka 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, SELER, 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 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,70 Białko ogółem [g] 155,90 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 304,10 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 4,00 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 60,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Wętrobowa 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, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka 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, SELER, 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 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,80 Białko ogółem [g] 156,00 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 304,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 61,20
	Wegetariańska 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 homogenowany 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek homogenowy naturalny 1 szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlna 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) Udka 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 bałnowoski psz-żyty 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 rosółowy m 300 ml (SELER) Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlna 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) Udka 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 bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlna filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,70 Białko ogółem [g] 154,10 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 291,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 38,30 Glukoza [g] 3,20 Fruktoza [g] 3,40 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 39,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 935,10 Białko ogółem [g] 148,70 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 390,90 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 92,80
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) schab wieprzowy gotowany 100 g Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 821,60 Białko ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 406,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 5,70 Sacharoza [g] 45,00 Laktoza [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 85,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-04 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 927,00 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 397,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 44,70 Laktoza [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 93,70
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g			Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 695,70 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 354,10 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 54,90 Laktoza [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 103,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) schab wieprzowy gotowany 70 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2738,20 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 379,40 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 55,20 Laktoza [g] 32,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 106,10
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 55% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z marchewki 150 g Kluski na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy do poprawy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3004,50 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 453,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,20 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 60,00 Laktoza [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 109,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 300 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 160 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 120 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 612,80 Białko ogółem [g] 163,30 Tłuszcz [g] 116,50 Węglowodany ogółem [g] 495,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 53,30 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 76,30 Laktoza [g] 37,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 suma cukrów prostych [g] 134,30
	Bezmleczna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa gryskowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,40 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 345,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 79,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Podstawowa Obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)</p>	<p>Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2763,70 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 381,70 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 5,30 Sacharoza [g] 27,20 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 60,50</p>
	Dzieci obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)</p>	<p>Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3092,60 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 440,60 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 31,70 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 82,80</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Cukrzyca obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 956,10 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 409,60 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 77,80
	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 724,90 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 401,80 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 6,50 Sacharoza [g] 37,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 73,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Wętrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 724,90 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 401,80 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 6,50 Sacharoza [g] 37,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 73,20
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 625,10 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 374,00 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 26,90 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 30,20 Laktoza [g] 21,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 64,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 200 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 972,30 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 436,80 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Polędwica Jana wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony bez ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 442,60 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 398,70 Sól [g] 2,70 kw. nasycone ogółem [g] 26,50 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 69,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Podstawowa Obżycze	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3061,10 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 124,70 Węglowodany ogółem [g] 376,10 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 46,10 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 78,90
	Dzieci obżycze	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3334,30 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 126,30 Węglowodany ogółem [g] 453,10 Sól [g] 9,80 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 13,20 Sacharoza [g] 68,20 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 116,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 914,80 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 412,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 48,40 Glukoza [g] 16,00 Fruktoza [g] 13,70 Sacharoza [g] 69,30 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 118,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,90 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 374,20 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 82,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2702,90 Białko ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 374,20 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 82,30
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3015,90 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 114,30 Węglowodany ogółem [g] 384,60 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 suma cukrów prostych [g] 81,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 34 g	Kisiel ze śmietaną 250 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3048,00 Białko ogółem [g] 149,90 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 400,00 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 48,10 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 55,50 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 103,40
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2503,80 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 359,20 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 63,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2726,90 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 418,90 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 78,80
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3111,10 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 488,90 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 47,70 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 96,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 874,40 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 456,70 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 44,00 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 92,40
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 676,80 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 76,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Wętrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 676,80 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 76,80
	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 048,20 Białko ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 325,70 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,70 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 81,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 200 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 024,40 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 454,80 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 97,60
	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynow bezmł 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 59,50 Węglowodany ogółem [g] 408,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 23,70 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 41,00 Laktoza [g] 0,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 77,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,20 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 79,50
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 415,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-08 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 946,60 Białko ogółem [g] 141,90 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 50,10 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,70
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 671,40 Białko ogółem [g] 145,60 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 53,30 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 64,20	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Wętrobowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalańor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanek warzywnych 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,70 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 52,40 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,90 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 78,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 160 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 787,00 Białko ogółem [g] 134,10 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 59,10 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 28,30 Laktoza [g] 25,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 76,80
	Bezmleczna obrz.	Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Banan 100 g	Zupa pomidorowa bezmiel 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	pieczywo chrupkie 45 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 317,30 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 350,40 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 33,90 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 57,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g (RYBY) 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) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 404,20 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 477,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 383,00 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 500,20 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 62,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minetrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 184,00 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 471,60 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 65,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80
	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 303,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 474,50 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 50,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 195,80 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 444,80 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 350 ml (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g (ORZECHY)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 212,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 450,50 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 46,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 646,40 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 70,70
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 296,00 Białko ogółem [g] 155,70 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 465,70 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 51,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 92,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 996,70 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 43,60 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 85,00
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 147,40 Białko ogółem [g] 155,20 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 430,10 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 49,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 90,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,80 Białko ogółem [g] 150,10 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 68,50
	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) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 367,80 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 76,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 369,30 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 440,80 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 94,60
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 630,60 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 6,60 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 28,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 49,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,00 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 364,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 79,10
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Jabłko 1szt 120 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 899,50 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 422,40 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 43,40 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 99,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 730,30 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 396,80 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 45,00 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 101,60
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 906,20 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 370,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 29,40 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 72,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Wętrobowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Jabłko gotowane 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Paszetki z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść salaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 854,00 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 16,50 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 60,00
	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Jabłko 1szt 120 g		Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,20 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 424,30 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 28,00 Fruktoza [g] 34,00 Sacharoza [g] 49,60 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 132,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Banan 100 g	Pasztet z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 919,30 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 390,10 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 24,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 97,30
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Banan 200 g	Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Jabłko 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Pasztet z żurawiną 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 830,90 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 435,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 24,00 Sacharoza [g] 53,90 Laktoza [g] 5,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 101,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalfior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 547,50 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 56,50 Węglowodany ogółem [g] 392,90 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 28,90 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,40 Sacharoza [g] 40,10 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 63,00
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalfior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (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] 2 739,50 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,40 Sacharoza [g] 40,10 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 63,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-12 wtorek	Cukrzyca obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (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] 2 683,10 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 389,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,10 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,40 Sacharoza [g] 41,60 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 64,60
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		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] 2 542,80 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 389,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 1,90 Fruktoza [g] 2,50 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 suma cukrów prostych [g] 65,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Wątrobowia obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		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] 2 472,60 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 55,10 Węglowodany ogółem [g] 378,40 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,40 Sacharoza [g] 40,50 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 63,30
	Wegetariańska obrz.	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Ryż biały gotowany z warzywami 350 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos śmietanowo-szpinakowy 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] 2 248,50 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 348,70 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,80 Glukoza [g] 3,30 Fruktoza [g] 3,80 Sacharoza [g] 41,30 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 67,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 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] 2 836,40 Białko ogółem [g] 144,30 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 408,10 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 30,80 Glukoza [g] 1,90 Fruktoza [g] 2,50 Sacharoza [g] 42,90 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 66,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowy m 300 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,60 Białko ogółem [g] 126,20 Tłuszcz [g] 46,70 Węglowodany ogółem [g] 391,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 42,80 Laktoza [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 64,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 260 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 959,60 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 427,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 24,40 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 55,60 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 suma cukrów prostych [g] 117,90
	Dzieci obrzyce	Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 095,30 Białko ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 446,80 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 24,00 Fruktoza [g] 24,00 Sacharoza [g] 56,70 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 121,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 100 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Schab wieprzowy gotowany 100 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 741,10 Białko ogółem [g] 140,00 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 374,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 73,90
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 409,20 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 20,80 Fruktoza [g] 21,30 Sacharoza [g] 42,80 Laktoza [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 99,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Wętrobowa obrz.	Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 879,90 Białko ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 409,20 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 20,80 Fruktoza [g] 21,30 Sacharoza [g] 42,80 Laktoza [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 99,70
	Wegetariańska obrz.	Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pyzy na parze 180 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 200 g (RYBY, SOJA)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 142,50 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 496,30 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 24,10 Fruktoza [g] 24,20 Sacharoza [g] 63,10 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 suma cukrów prostych [g] 127,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałnowoski psz-żyt 40 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 90 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 140 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3103,90 Białko ogółem [g] 172,00 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 418,30 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 20,80 Fruktoza [g] 21,20 Sacharoza [g] 44,70 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 104,70
	Bezmleczna obrz.	Chleb bałnowoski psz-żyt 40 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa bezmiel 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2470,70 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 383,80 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 20,80 Fruktoza [g] 21,30 Sacharoza [g] 43,50 Laktoza [g] 0,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 86,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3035,40 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 80,70 Węglowodany ogółem [g] 469,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 61,50
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3252,40 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 509,10 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 26,70 Laktoza [g] 16,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 67,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 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 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3058,20 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 480,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 25,90 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 68,00
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3086,80 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 463,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 58,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3086,80 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 463,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 21,60 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 58,00
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos jarzynowo-pomidorowy 150 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2879,80 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 472,90 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 22,80 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 63,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 200 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 279,70 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 481,30 Sól [g] 10,50 kw. nasycone ogółem [g] 23,60 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 24,20 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 66,10
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 70 g Pomidor 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 981,50 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 474,00 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 23,60 Laktoza [g] 4,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 50,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Podstawowa Obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Sos śmietanowo-piortuszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO)</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 588,20 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 392,50 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 54,40 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 101,60</p>
	Dzieci obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Sos śmietanowo-piortuszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	Banan 200 g	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO)</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 866,40 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 470,80 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 38,20 Glukoza [g] 23,70 Fruktoza [g] 19,60 Sacharoza [g] 76,80 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 140,00</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Masło 10 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty z czerw onaje b/c 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	Wędlina poledw ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 720,00 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 431,50 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 12,00 Sacharoza [g] 56,30 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 108,60
2023-12-15 piątek Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poledw ica miodowa 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,70 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 410,60 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 58,40 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 103,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Wątrobowia obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poledw ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,80 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 406,80 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 58,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 98,70
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 769,00 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 410,10 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,40 Glukoza [g] 14,50 Fruktoza [g] 11,80 Sacharoza [g] 52,70 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 98,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g</p>	Budyń 250 ml (MLEKO)	<p>Wędlina połów ica miodowa 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 892,00 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 464,00 Sól [g] 11,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,30 Glukoza [g] 14,50 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 76,20 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 129,60</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos pietruszkowy bezml 100 ml (GLUTEN) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g</p>	Mus 100% owoców 1 szt	<p>Wędlina połów ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 269,10 Białko ogółem [g] 69,50 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 48,80 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 77,50</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 645,20 Białko ogółem [g] 142,20 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 362,50 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 43,60 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,00 Sacharoza [g] 43,30 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 79,20
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 151,80 Białko ogółem [g] 153,50 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 473,90 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 60,80 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 101,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-16 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g		Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 861,40 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 415,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,80 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 36,60 Laktoza [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 80,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)			Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,20 Białko ogółem [g] 149,50 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 338,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 3,00 Fruktoza [g] 3,20 Sacharoza [g] 29,20 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 suma cukrów prostych [g] 58,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 638,20 Białko ogółem [g] 150,20 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 358,80 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 74,80
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Miód wiebkwiatowy 1szt 2 szt Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Śurówka z marchewki i jabłka b/c 150 g		Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 566,20 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 398,10 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 42,20 Laktoza [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 83,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel ze śmietaną 200 ml (MLEKO)	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 121,40 Białko ogółem [g] 174,40 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 429,20 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 4,90 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 48,10 Laktoza [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 85,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlna Szynka Bartnika drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 40 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,30 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 425,70 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 4,80 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 48,20 Laktoza [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 61,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z makrelą 50 g (RYBY, SOJA) Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,40 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 39,30 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 75,40
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z makrelą 50 g (RYBY, SOJA) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 810,40 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 378,70 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 75,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 882,80 Białko ogółem [g] 152,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 11,10 Sacharoza [g] 40,40 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 79,70
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,90 Białko ogółem [g] 162,00 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 35,80 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 73,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2768,50 Białko ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 340,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 46,70 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 91,20
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Sałatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikiem 200 g (MLEKO) Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet z jajka 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2850,50 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 372,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 15,50 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 95,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1 szt. 100 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 971,40 Białko ogółem [g] 169,20 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 79,90
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 598,50 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 321,40 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 37,10 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 60,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	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-żyty 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-żyty 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
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	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
	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, kalafior, 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Wysokobiałkowa obz.	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 - plasty 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
	Bezmleczna obz.	Makaron na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtownoski 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, kaliafor, marchewka) 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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Dżem truskawkowy (stoik) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Wętrobowa obrz.	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	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
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 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)	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 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] 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 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 86,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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-żył 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-żył 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
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bez ml 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	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski 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] 2 608,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,00 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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-żył 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 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
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	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-żyty 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-żyty 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
	Lekkostrawna 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 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	Wętrobowa 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 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
	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-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 bałtownoski psz-żył 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	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-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 bałtownoski psz-żył 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
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywazę jęczmieniowym 250 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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] 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
	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] 3 255,30 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 bałnowoski psz-żyty 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)	Galaretkę owocową z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyty 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
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony bez ml 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)	Galaretkę owocową z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2618,80 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 51,00 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 75,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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 bałnowoski psz-żyt 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-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 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 bałnowoski 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 bałnowoski 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek 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-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 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
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 100 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 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 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)	Podplomyki 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	Podplomyki 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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
2023-12-23 sobota 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Kefir rozlewany 100 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 bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 671,40 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 Fruktaza [g] 16,30 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 85,40
	Bezmleczna obrz.	Płatki jęczmienne na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 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 bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 132,50 Białko ogółem [g] 76,40 Tłuszcz [g] 49,50 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 27,80 Glukoza [g] 9,50 Fruktaza [g] 14,00 Sacharoza [g] 32,40 Laktoza [g] 2,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 58,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Podstawowa Obrzyce	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		Piemnik (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 (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Laktoza [g] 21,90
								Błonnik pokarmowy [g] 27,90
								suma cukrów prostych [g] 158,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 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 bałnowoski 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 bałnowoski 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 (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	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 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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Cukrzyca obiz.	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)		Cieciorka 250 ml		Tłuszcz [g] 64,00
		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Napój owocowy 250 g		Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)		Węglowodany ogółem [g] 547,20
		Herbata 200 ml				Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Sól [g] 6,80
		Pomidor 80 g				Makaron z makiem		kw. nasycone ogółem [g] 36,20
		Dżem truskawkowy 1szt 25 g				Wigilia** 100 g		Glukoza [g] 18,70
		Liść sałaty 5 g				(GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)		Fruktoza [g] 21,90
						Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN)		Sacharoza [g] 99,00
						Paluszki rybne 60 g		Laktoza [g] 25,10
						Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER)		Błonnik pokarmowy [g] 30,10
						Galaretka rybna 150 g (RYBY, SELER)		suma cukrów prostych [g] 164,70
						Krokiety z kapustą i grzybami 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Lekkostrawna obz.	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 1 szt 25 g Liść sałaty 5 g Serek Kiri przekąska 1 szt (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 (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	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 Fruktaza [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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Wątrobowia 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] 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)		Cieciorka 140 g (GLUTEN)		Tłuszcz [g] 61,20
		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Węglowodany ogółem [g] 533,20
		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] 35,00
		Dżem truskawkowy 1szt 25 g				Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER)		Glukoza [g] 18,70
		Liść sałaty 5 g				Galaretka ry bna 150 g (RYBY, SELER)		Fruktoza [g] 21,90
						Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)		Sacharoza [g] 94,40
						Krokiety z kapustą i grzybami 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Laktoza [g] 21,90
								Błonnik pokarmowy [g] 26,30
								suma cukrów prostych [g] 156,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Wegiewiararska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałnowoski 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 Piernik (Wigilia) 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kompot wigilijny ** 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 (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	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 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Wysokobiałkowa obiz.	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 Piemik (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 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 554,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 19,00 Fruktoza [g] 22,70 Sacharoza [g] 98,80 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 163,30
		Twaróg - plastry 100 g (MLEKO)		Ryż biały z jabłkiem 350 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		
		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)		Sos budyniowy 100 ml (MLEKO)		Kompot wigilijny ** 250 ml		
		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Napój owocowy 250 g		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)		
		Herbata 200 ml				Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (GLUTEN)		
		Pomidor 80 g				Paluszki rybne 60 g		
		Dżem truskawkowy 1szt 25 g				Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER)		
		Liść sałaty 5 g				Galaretka ry bna 150 g (RYBY, SELER)		
						Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY)		
						Krokiety z kapustą i grzybami 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Bezmieczna obiz.	Herbata 200 ml Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 350 ml (SELER) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Banan 200 g	Zupa szpinakowa bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Napój owocowy 250 g		Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kompot wigilijny ** 250 ml Makaron z makiem Wigilia** 100 g (GLUTEN, MLEKO, ORZECHY) Paluszki rybne 60 g Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Galaretki rybne 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,60 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 473,50 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 27,90 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 17,40 Sacharoza [g] 82,00 Laktoza [g] 0,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 115,10
		Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 582,30 Białko ogółem [g] 172,10 Tłuszcz [g] 146,50 Węglowodany ogółem [g] 412,00 Sól [g] 11,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 59,20 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 121,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Dziewci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Surówka z marchewki 150 g Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udło z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 582,30 Białko ogółem [g] 172,10 Tłuszcz [g] 146,50 Węglowodany ogółem [g] 412,00 Sól [g] 11,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 59,20 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 121,30
	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Maślanka 100 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udło z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 567,30 Białko ogółem [g] 176,20 Tłuszcz [g] 140,20 Węglowodany ogółem [g] 428,50 Sól [g] 12,40 kw. nasycone ogółem [g] 47,20 Glukoza [g] 17,10 Fruktoza [g] 24,80 Sacharoza [g] 60,00 Laktoza [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 suma cukrów prostych [g] 123,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 379,50 Białko ogółem [g] 178,20 Tłuszcz [g] 127,30 Węglowodany ogółem [g] 396,70 Sól [g] 11,70 kw. nasycone ogółem [g] 48,20 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 20,50 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 100,40
		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Udko z kurczaka gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbata 200 ml	
		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)		Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)		
		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)		Napój owocowy 250 g		Liść sałaty 5 g		
		Herbata 200 ml		Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g		
		Pomidor 80 g				Pomidor 80 g		
		Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY)						
		Wędlina Szynekowa						
		Dębowa wieprzowa 40 g						
		Maślanka 100 ml (MLEKO)						
		Liść sałaty 5 g						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 200 ml Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Maślanka 100 ml (MLEKO) Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY) Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1 szt 120 g	Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Wędlika schab na kartki wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1 szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 344,10 Białko ogółem [g] 169,90 Tłuszcz [g] 129,50 Węglowodany ogółem [g] 389,80 Sól [g] 10,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 17,50 Sacharoza [g] 43,00 Laktoza [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 94,00
	Vegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1 szt 120 g	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Herbata 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1 szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 815,40 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 419,40 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 24,80 Sacharoza [g] 50,10 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 suma cukrów prostych [g] 113,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Wysokobiałkowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 2 szt (GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 80 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 4 091,40 Białko ogółem [g] 204,40 Tłuszcz [g] 177,60 Węglowodany ogółem [g] 436,90 Sól [g] 15,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,80 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 68,30 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 suma cukrów prostych [g] 130,50
	Bezmleczna obiz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 520 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 513,10 Białko ogółem [g] 162,70 Tłuszcz [g] 119,00 Węglowodany ogółem [g] 471,10 Sól [g] 10,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 31,30 Fruktoza [g] 41,10 Sacharoza [g] 73,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 suma cukrów prostych [g] 146,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3089,70 Białko ogółem [g] 159,40 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 419,80 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 42,10 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 22,00 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 57,30
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3247,70 Białko ogółem [g] 176,20 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 433,10 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 70,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-26 wtorek	Cukrzyca obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mandarynka 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 231,90 Białko ogółem [g] 151,10 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 442,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,10 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 30,30 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 68,70
	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 012,80 Białko ogółem [g] 165,70 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 415,30 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 6,70 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 54,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Wętrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3012,80 Białko ogółem [g] 165,70 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 415,30 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 6,70 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 54,30
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 200 ml Ser żółty 50 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g	Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)	Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) surówka z białej kapusty z papry ką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Herbata 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3301,30 Białko ogółem [g] 140,50 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 460,80 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 suma cukrów prostych [g] 59,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 20 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 140 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g</p>	<p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 389,00 Białko ogółem [g] 201,80 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 425,90 Sól [g] 10,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,30 Glukoza [g] 5,60 Fruktaza [g] 6,10 Sacharaza [g] 22,60 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 55,30</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Orzechy włoskie 30 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos koperkowy bezml 100 ml (GLUTEN) Napój owocowy 250 g</p>	<p>Pomarańcza 265 g</p>	<p>Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 109,80 Białko ogółem [g] 153,00 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 435,60 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,30 Glukoza [g] 11,60 Fruktaza [g] 12,60 Sacharaza [g] 32,70 Laktoza [g] 1,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 58,20</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Podstawowa Obżyzce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 882,40 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 48,20 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 45,30 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 78,50
	Dzieci obżyzce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 155,60 Białko ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 438,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 48,60 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 67,30 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 116,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3001,30 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 413,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 48,40 Glukoza [g] 16,00 Fruktoza [g] 13,70 Sacharoza [g] 69,30 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 118,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2789,40 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 375,90 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 82,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2789,40 Białko ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 375,90 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 82,30
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Koleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3015,90 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 114,30 Węglowodany ogółem [g] 385,00 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 suma cukrów prostych [g] 81,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 34 g	Kisiel ze śmietaną 250 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3134,50 Białko ogółem [g] 164,70 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 402,10 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 48,10 Glukoza [g] 10,60 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 55,50 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 103,40
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2614,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 360,90 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 63,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2726,90 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 418,90 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 78,80
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3111,10 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 488,90 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 47,70 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 96,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 874,40 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 456,70 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 44,00 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 92,40
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 676,80 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 76,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Wętrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 676,80 Białko ogółem [g] 112,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 76,80
	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 048,20 Białko ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 325,70 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,70 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 81,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 200 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 024,40 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 454,80 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 47,30 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 97,60
	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Gruszka 160 g	Zupa jarzynow bezmł 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 59,50 Węglowodany ogółem [g] 408,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 23,70 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 41,00 Laktoza [g] 0,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 77,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,20 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 79,50
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 415,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 946,60 Białko ogółem [g] 141,90 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 50,10 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,70
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,50 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 52,40 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 486,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,90 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 78,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 160 g (RYBY, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2758,00 Białko ogółem [g] 132,60 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 58,20 Glukoza [g] 6,70 Fruktaza [g] 13,10 Sacharoza [g] 28,00 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 73,50</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Banan 100 g</p>	<p>Zupa pomidorowa bezmiel 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>		<p>Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>pieczywo chrupkie 45 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2288,30 Białko ogółem [g] 74,50 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 349,10 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 9,00 Fruktaza [g] 8,90 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 54,50</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 404,20 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 477,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 383,00 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 500,20 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 62,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minetrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 184,00 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 471,60 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 65,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80
	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 303,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 474,50 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 50,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 195,80 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 444,80 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 350 ml (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g (ORZECHY)	Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 212,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 450,50 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 46,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 646,40 Białko ogółem [g] 142,30 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 70,70
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 296,00 Białko ogółem [g] 155,70 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 465,70 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 51,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 92,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2996,70 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 43,60 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 85,00
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3147,40 Białko ogółem [g] 155,20 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 430,10 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 16,60 Sacharoza [g] 49,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 90,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,80 Białko ogółem [g] 150,10 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 68,50
	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) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 367,80 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 76,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Wysokobiałkowa obz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 369,30 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 440,80 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 94,60
	Bezmleczna obz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 630,60 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 6,60 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 28,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 49,00