

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	zupa szpinakowa 400 ml Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml		Paszтет z żurawiną 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Twaróg - plastry 30 g	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 Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	zupa szpinakowa 400 ml Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g Jabłko 1szt 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g	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
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	zupa szpinakowa 400 ml Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	zupa szpinakowa 400 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Ziemniaki gotowane 230 g		Pasztet z żurawiną 50 g Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g	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
	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	zupa szpinakowa 400 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g Jabłko gotowane 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Ziemniaki gotowane 230 g		Pasztet z żurawiną 50 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Twaróg - plastry 30 g	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Jabłko 1szt 120 g		Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Ogórek 80 g Twaróg - plastry 30 g	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
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g Pomidor 80 g	Banan 200 g	Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml Gołąbek z łopatkii wieprzowej parowany 100 g Jabłko 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Ziemniaki gotowane 230 g		Pasztet z żurawiną 90 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Jajko gotowane 50g 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyty 140 g Jajko gotowane 50g 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Pierogi ruskie parowane 250 g Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Jajko gotowane 50g 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g		Pierogi ruskie parowane 250 g Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Wętrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 30 g Jajko gotowane 50g 50 g Bułka pszenna (80g) 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony 300 ml Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g		Pierogi ruskie parowane 250 g Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Ryż biały gotowany z warzywami 350 g Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml		Pierogi ruskie parowane 250 g Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowym 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanaka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 80 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	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
2023-12-13 środa	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (80g) 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Pomarańcza 260 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Napój owocowy 250 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Śurówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Dzieci obżywe	Bułka pszenna (80g) 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3095,30 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
	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 100 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Bułka grahamka 1 szt 80 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2741,10 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Lekkostrawna obiz.	Chleb pszenny 35 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g Ziemniaki gotowane 230 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	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
	Wątrobowa obiz.	Chleb pszenny 35 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Wegetariańska obrz.	Bułka pszenna (80g) 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml Pyzy na parze 180 g Sos truskawkowy 150 g Surówka z marchewki 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 200 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	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
	Bezmleczna obrz.	Chleb bałnowoski psz-żył 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (80g) 80 g	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa bezmł 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 470,70 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 584,20 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 383,10 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 Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 801,20 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 422,70 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa 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 Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Maślanka 100 ml	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 607,00 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 393,60 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 Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml Makaron gotowany 200 g Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 635,60 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 377,50 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 635,60 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 377,50 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 Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g 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 Makaron gotowany 200 g Sos jarzynowo-pomidorowy 150 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 70 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,60 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 386,50 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Bezmielczna obiz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g 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 Makaron gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g Szpinak gotowany 150 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,30 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 387,60 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
		2023-12-15 piątek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g Sos śmietanowo-piurtuszkowy 150 ml		Paprykarz 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Ser żółty Gouda 30 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Dzieci obżywe	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g Sos śmietanowo-piętuszkowy 150 ml	Banan 200 g	Paprykarz 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 30 g	Podplomyki 36 g	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
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Masło 10 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty z czerwonej b/c 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g	Budyń b/c 200 ml	Wędlina połędwica miodowa 70 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Podplomyki 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poędwica miodowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml	Podplomyki 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
	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poędwica miodowa 70 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Podplomyki 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 30 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Paprykarz 50 g	Podplomyki 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
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 350 ml Jajko gotowane 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Sos pietruszkowy bezml 100 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wędlina polędwica miodowa 70 g Ogórek 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Podplomyki 36 g	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Liść salaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Kalańior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Kalafior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g Jabłko 1szt 120 g		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g		Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	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 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Bezmleczna obiz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml Kalafior gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g	Ryż z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g 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
2023-12-17 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g Ketchup 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pieczeniowy 150 ml		Salatka z makrelą 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Wędlina szynka Jana wieprzowa 20 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,30 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 347,40 Sól [g] 7,70 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Dzieci obżywe	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pieczeniowy 150 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z makrelą 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina szynka Jana wieprzowa 20 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 774,30 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 378,60 Sól [g] 8,30 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
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g Ketchup 20 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wędlina szynka Jana wieprzowa 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,60 Białko ogółem [g] 140,70 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Sól [g] 7,60 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina szynka Jana wieprzowa 50 g Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2762,80 Białko ogółem [g] 150,20 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 342,40 Sól [g] 7,30 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
	Wątrobowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g 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 Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g		Wędlina szynka Jana wieprzowa 50 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2678,40 Białko ogółem [g] 145,60 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 340,30 Sól [g] 6,90 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g Sałatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikiem 200 g Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Kotlet z jajka 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane 150 g		Ser żółty Gouda 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 850,50 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
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g 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 Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina szynka Jana wieprzowa 80 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,30 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Sól [g] 6,80 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