

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt <b>(GORCZY)</b> Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Udko z kurczaka pieczone 180 g <b>(GORCZY)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g <b>(RYBY)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	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
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt <b>(GORCZY)</b> Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Surówka z marchewki 150 g Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Udko z kurczaka pieczone 180 g <b>(GORCZY)</b> Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g <b>(RYBY)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	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 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt ( <b>GORCZY</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Pomarańcza 265 g Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	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
2023-12-25 poniedziałek Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Musztarda saszetka 1 szt ( <b>GORCZY</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-25 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 <b>(MLEKO)</b> Kiełbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 200 ml Musztarda saszetka 1 szt <b>(GORCZY)</b> Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b> Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1 szt 120 g	Salatka jarzynowa 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Wędlika schab na kartki wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1 szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	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 <b>(MLEKO)</b> Paprykarz 50 g <b>(RYBY)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Herbata 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Gulasz sojowy z warzywami 150 g <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1 szt 120 g	Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g <b>(RYBY)</b> Herbata 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1 szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2815,40 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 2023-12-25 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 ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 2 szt ( <b>GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 265 g Ciasto* 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 80 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>SELER</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Musztarda saszetka 1 szt ( <b>GORCZY</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Pomarańcza 520 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Liść sałaty 5 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	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 2023-12-25 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> surówka z białej kapusty z papryką 150 g <b>(GORCZY)</b> Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Pomidor 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b>	Biskopki 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> surówka z białej kapusty z papryką 150 g <b>(GORCZY)</b> Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Pomidor 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b>	Biskopki 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	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 2023-12-25 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Mandarynka 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g ( <b>RYBY, SOJA</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Ciasto* 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g ( <b>RYBY, SOJA</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Wętrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Kielbasa parówkowa lux 60 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Pomidor 80 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b>	Biskopki 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 200 ml Ser żółty 50 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek w plasterki 80 g	Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Kotleciki sojowe 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA)</b> surówka z białej kapusty z papry ką 150 g <b>(GORCZY)</b> Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Herbata 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g	Biskopki 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	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 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ketchup 20 g Ogórek w plasterki 80 g Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	<p>Ciasto* 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</b></p>	<p>Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Schab wieprzowy gotowany 140 g Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g</p>	<p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b></p>	<p>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 80 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopity 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b></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 Fruktoza [g] 6,10 Sacharoza [g] 22,60 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 55,30</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Platki owsiane na wywarze 350 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	<p>Orzechy włoskie 30 g <b>(ORZECHY)</b></p>	<p>Zupa pomidorow a z makaronem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Sos koperkowy bezml 100 ml <b>(GLUTEN)</b> Napój owocowy 250 g</p>	<p>Pomarańcza 265 g</p>	<p>Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 200 ml Pomidor 80 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g</p>	<p>Biszkopity 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b></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 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Podstawowa Obżycze	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2882,40 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 obżycze	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3155,60 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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczyporkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Pasta z jajka ze szczyporkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Ser żółty Gouda 70 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ogórkowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Koleciki sojowe 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA)</b> Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 50 g <b>(MLEKO)</b>	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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 34 g	Kisiel ze śmietaną 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) 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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g ( <b>SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 200 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Leczo z cukinii 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Gruszka 160 g	Zupa jarzynow bezmł 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	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 2023-12-25 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g <b>(GLUTEN, RYBY, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyty 30 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g <b>(GLUTEN, RYBY, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g <b>(GLUTEN)</b>	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 2023-12-25 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 100 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 100 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g <b>(SELER)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 2023-12-25 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 100 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g <b>(SELER)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 100 g <b>(JAJA)</b> Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron gotowany z warzywami 250 g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	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 2023-12-25 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 (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Jajko gotowane 50g 100 g (<b>JAJA</b>)                      Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                      Herbata 250ml 200 ml                      Pomidor 80 g                      Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                      Filet z miruny gotowany 160 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                      ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                      Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 70 g                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</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 (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                      Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Herbata 250ml 200 ml                      Pomidor 80 g                      Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Banan 100 g</p>	<p>Zupa pomidorowa bezmielna 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)                      Filet z miruny gotowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                      ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                      Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p>		<p>Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (<b>SELER</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      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 2023-12-25 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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	surówka z białej kapusty z papryką 100 g ( <b>GORCZY</b> ) Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minetrone z ryżem brązowym 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biskopki 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 ( <b>MLEKO</b> ) Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet z jajka 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z papryką 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 ( <b>SELER</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g ( <b>ORZECHY</b> )	Zupa minestrone z ryżem 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos cygański wegetariański 150 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZY</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 2023-12-25 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3369,30 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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kielbasa parówkowa lux 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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] 2630,60 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