

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 738,80 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 411,30 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 39,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń z musem truskawkowym 250 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 991,50 Białko ogółem [g] 130,90 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 460,70 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 105,50
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń b/c 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,00 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,50 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 77,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 578,00 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 78,60
	Wątrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Jabłko gotowane 1szt 120 g Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 384,70 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 92,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,10 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 413,30 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 61,00 Laktoza [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 119,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Roladka wieprzowa 140 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 994,70 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 417,30 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 50,80 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 113,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Bezmleczna obiz.	Makaron na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kaliafor, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy (stoik) 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 240,00 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 61,10 Węglowodany ogółem [g] 335,10 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 24,30 Laktoza [g] 1,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 48,70
2024-01-09 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 818,30 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 73,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 398,00 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 74,60
	Cukrzyca obz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 730,90 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 80,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70
	Wętrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	<p>Wegiewtariańska obrz.</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g</p>		<p>Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 609,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 401,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 9,30 Fruktaza [g] 14,60 Sacharaza [g] 41,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 86,40</p>
	<p>Wysokobiałkowa obrz.</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 70 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)</p>	<p>Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 217,90 Białko ogółem [g] 165,00 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 396,40 Sól [g] 11,30 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 10,10 Fruktaza [g] 15,50 Sacharaza [g] 39,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 87,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Bezmleczna obz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bez ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Podplomyki 36 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,00 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 58,60
2024-01-10 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,40 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 392,70 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 2,80 Fruktoza [g] 3,50 Sacharoza [g] 52,60 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 80,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Dzieci obżywe	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczyporkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 743,60 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 66,30 Węglowodany ogółem [g] 432,60 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,70 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 53,30 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 87,30
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczyporkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,30 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 402,30 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 45,60 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 80,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 566,70 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 387,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 2,20 Fruktoza [g] 2,80 Sacharoza [g] 50,70 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 76,90
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 651,70 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 407,70 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 5,60 Fruktoza [g] 12,00 Sacharoza [g] 54,60 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 93,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 350 g (GLUTEN, GORCZY)		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 615,30 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 396,60 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 38,70 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 105,30
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 17 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml (MLEKO)	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 150 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 900,70 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 448,40 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 80,60 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 124,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Bezmielczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 431,30 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 51,40 Węglowodany ogółem [g] 424,10 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 11,20 Sacharoza [g] 67,70 Laktoza [g] 2,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 93,40
2024-01-11 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 277,30 Białko ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 462,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 77,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 545,90 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 512,60 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 93,30
	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 296,90 Białko ogółem [g] 139,40 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 468,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 9,40 Sacharoza [g] 49,00 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 90,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 276,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 448,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 81,10
	Wętrobowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 276,20 Białko ogółem [g] 149,30 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 448,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 81,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Wegiewiariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 255,30 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 491,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 38,40 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 suma cukrów prostych [g] 80,70
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 467,10 Białko ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 459,00 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 49,70 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 91,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Barszcz czerwony bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 70 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,80 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 51,00 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 75,80
2024-01-12 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 733,50 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 379,50 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 42,30 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 96,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Dzieci obrzytce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 974,50 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 431,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 18,20 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 46,40 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 113,00
	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,40 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 371,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 31,60 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 77,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,90 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 398,50 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 51,40 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 40,70 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 107,10
	Wątrobowa obiz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podplomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,40 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 106,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 850,80 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 413,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 111,40
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	pasta z szynki drobiowej i jajka 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Majonez saszetka 1 szt (JAJA) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 554,70 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 188,30 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 55,60 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 16,00 Sacharoza [g] 33,00 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 79,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Bezmleczna obz.	Herbata 250ml 200 ml Kasza manna na wywazę jazy nowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Kisiel 200 ml	Zupa kalafiorowa bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 437,80 Białko ogółem [g] 73,40 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 384,60 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 26,20 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 0,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 96,30
2024-01-13 sobota	Podstawowa Obzycie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,50 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 388,70 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 24,60 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 74,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-13 sobota	Dzieci obzryce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopconą wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 907,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 456,50 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 24,10 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 86,10
	Culrzyca obz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorow a z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopconą wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 616,30 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 412,80 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 28,60 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 86,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	Lekkostrawna obrz. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 22,80 Sacharoza [g] 22,30 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 71,50
	Wątrobowa obrz. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 593,80 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 383,10 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 22,20 Sacharoza [g] 22,10 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 70,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota Wegetariańska obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 100 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 862,90 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 445,00 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 24,50 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 suma cukrów prostych [g] 61,50
2024-01-13 sobota Wysokobiałkowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 200 g (GLUTEN) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 867,40 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 410,30 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 25,20 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 73,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	Bezmieczna obiz.	Platki jęczmienne na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Gruszka 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,10 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 357,70 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,20 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 20,90 Laktoza [g] 4,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 45,30
2024-01-14 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 40 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 638,10 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 323,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 3,80 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 37,70 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 59,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Dzieci obzryce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 752,30 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 350,10 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 4,90 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 25,70 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 54,70
	Cukrzyca obz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,10 Białko ogółem [g] 151,20 Tłuszcz [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 340,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 32,20 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 65,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2721,70 Białko ogółem [g] 155,90 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 304,10 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 4,00 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 60,90
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2723,80 Białko ogółem [g] 156,00 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 304,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 61,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2582,90 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 349,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 7,60 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 30,20 Laktoza [g] 13,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 60,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3304,30 Białko ogółem [g] 182,30 Tłuszcz [g] 132,50 Węglowodany ogółem [g] 349,00 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 5,60 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 45,50 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 78,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowy m 300 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2473,70 Białko ogółem [g] 154,10 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 291,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 38,30 Glukoza [g] 3,20 Fruktoza [g] 3,40 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 39,90