

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(JAJA)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Paszтет z żurawiną 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,70 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 363,00 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,40 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 31,80 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 77,70
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(JAJA)</b> Jabłko 1szt 120 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 878,20 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 420,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 98,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Płatki 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 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(JAJA)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 694,00 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 391,40 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 41,50 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 44,00 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 97,20
	Lekkostrawna obrz.	Płatki 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 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b>		Paszтет z żurawiną 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 825,20 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 357,50 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 29,10 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 71,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Wętrobowa obrz.	Płatki 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 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Jabłko gotowane 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b>		Paszтет z żurawiną 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Liść salaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 773,00 Białko ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 344,50 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,40 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 16,20 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 58,50
	Wegetariańska obrz.	Płatki owsiane na mleku 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 Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</b> Sos truskawkowy 150 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g		Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 777,10 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 29,80 Fruktoza [g] 29,50 Sacharoza [g] 66,30 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 148,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 160 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 100 g	Pasztet z żurawiną 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 269,40 Białko ogółem [g] 157,70 Tłuszcz [g] 124,10 Węglowodany ogółem [g] 400,70 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 48,10 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 41,80 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 94,50
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Banan 200 g	Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Zupa szpinakowa bezml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Jabłko 1szt 120 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Pasztet z żurawiną 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 958,30 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 432,00 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 18,10 Fruktoza [g] 23,30 Sacharoza [g] 53,70 Laktoza [g] 3,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 98,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,60 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 57,00 Węglowodany ogółem [g] 424,90 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,40 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 87,60
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 801,60 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 445,10 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,40 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 87,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-23 wtorek	Cukrzyca obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 745,20 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 421,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,30 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 50,90 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 89,20
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,90 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodany ogółem [g] 421,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 51,40 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 90,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	Wątrobowia obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 200 g	Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 552,90 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 414,30 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 28,80 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 88,00
	Wegetariańska obrz.	Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 200 g	Ryż biały gotowany z warzywami 350 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 369,00 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 62,00 Węglowodany ogółem [g] 390,10 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,70 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 50,60 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 91,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pierogi ruskie parowane 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 898,50 Białko ogółem [g] 146,20 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 440,10 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 52,20 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 91,10
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 300 ml ( <b>SELER</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 500,70 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 47,20 Węglowodany ogółem [g] 423,50 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 19,80 Sacharoza [g] 52,10 Laktoza [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 89,20



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mandarynka 80 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 115,40 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 443,20 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 20,10 Fruktoza [g] 19,40 Sacharoza [g] 52,30 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 suma cukrów prostych [g] 105,20
	Dzieci obrzyce	Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z marchewki 150 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 229,80 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 461,00 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 40,90 Glukoza [g] 19,70 Fruktoza [g] 18,90 Sacharoza [g] 53,00 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 107,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 100 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kiebasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 857,40 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 385,30 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,60 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 30,40 Laktoza [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 59,80
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 983,80 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 16,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 86,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Wętrobowa obrz.	Chleb pszenny 35 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 80 g <b>(GLUTEN)</b>	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> sos śmietanowo-koperkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Salátka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 983,80 Białko ogółem [g] 124,00 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 16,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 86,10
	Wegetariańska obrz.	Bułka pszenna (75g) 80 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ser żółty Gouda 70 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyty 30 g <b>(GLUTEN)</b>	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Pyzy na parze 300 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> Sos truskawkowy 150 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Salátka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 200 g <b>(RYBY, SOJA)</b>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 390,80 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 544,10 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 19,70 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 59,70 Laktoza [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 113,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałnowoski psz-żyt 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 100 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 140 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 341,60 Białko ogółem [g] 150,30 Tłuszcz [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 452,00 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 20,60 Fruktoza [g] 21,00 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 103,20
	Bezmleczna obrz.	Chleb bałnowoski psz-żyt 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos koperkowy bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 664,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 409,60 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 2,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 72,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3086,80 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 483,20 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 14,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 72,40
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3303,80 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 522,80 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 31,70 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 78,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 300 g <b>(GLUTEN)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 023,70 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 484,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,90 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 77,60
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 104,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 481,20 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 14,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 71,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biskopki 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 104,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 77,70 Węglowodany ogółem [g] 481,20 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 14,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 71,60
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i twarogiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biskopki 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 070,30 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 485,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 32,70 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 75,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 200 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 343,30 Białko ogółem [g] 154,00 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 509,30 Sól [g] 10,90 kw. nasycone ogółem [g] 21,50 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 35,90 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 79,20
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml <b>(SELER)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Herbatniki be-be 16g 1 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 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> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 009,50 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 490,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 27,60 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 35,10 Laktoza [g] 2,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 64,40



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Podstawowa Obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g <b>(GLUTEN, RYBY, MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b></p>		<p>Paprykarz 50 g <b>(RYBY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Ser żółty Gouda 30 g <b>(MLEKO)</b></p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 529,40 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 394,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 47,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 92,50</p>
	Dzieci obżyzce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g <b>(GLUTEN, RYBY, MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b></p>	Banan 200 g	<p>Paprykarz 50 g <b>(RYBY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 30 g <b>(MLEKO)</b></p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 807,60 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 472,40 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 22,60 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 69,80 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 130,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )	Budyń b/c 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina poledw ica miodowa 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 698,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 427,70 Sól [g] 11,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 104,10
2024-01-26 piątek Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poledw ica miodowa 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,70 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 410,60 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 58,40 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 103,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poledw ica miodowa 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,80 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 406,80 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 10,50 Sacharoza [g] 58,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 98,70
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> )	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,90 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 414,10 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 60,90 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 101,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Jajko gotowane 50g 100 g <b>(JAJA)</b> Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Filet z miruny gotowany 140 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b></p>	Budyń 250 ml <b>(MLEKO)</b>	<p>Wędlina poędw ica miodowa 100 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2845,20 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 447,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 52,10 Glukoza [g] 13,30 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 84,60 Laktoza [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 137,70</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Płatki owsiane na wywarze 350 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml <b>(SELER)</b> Filet z miruny gotowany 100 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g</p>	Mus 100% owoców 1 szt	<p>Wędlina poędw ica miodowa 70 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml</p>	Podplomyki 36 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2238,60 Białko ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 61,90 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 13,60 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 55,80 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 82,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 767,80 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 376,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,00 Sacharoza [g] 43,40 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 78,10
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 274,40 Białko ogółem [g] 149,10 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 487,40 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 60,90 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 100,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,00 Białko ogółem [g] 138,40 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 36,70 Laktoza [g] 26,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 suma cukrów prostych [g] 79,60
Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść salaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Kalań gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,80 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 351,70 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 3,00 Fruktoza [g] 3,20 Sacharoza [g] 29,30 Laktoza [g] 21,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 57,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	Wątrobowia obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kalafiór gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,80 Białko ogółem [g] 145,20 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 351,70 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 3,00 Fruktoza [g] 3,20 Sacharoza [g] 29,30 Laktoza [g] 21,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 57,20
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Miód wiebkwiatowy 1szt 2 szt Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel 200 ml	Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</b> Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g <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 Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,40 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 407,20 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 42,20 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 81,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	Wysokobiałkowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel ze śmietaną 200 ml <b>(MLEKO)</b>	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 200 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kalań gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 184,30 Białko ogółem [g] 162,70 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 440,60 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 4,90 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 48,20 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 82,50
	Bezmleczna obiz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kisiel 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml <b>(MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kalań gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlna Szynka Bartnika drobiowa 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Pomidor 40 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 774,10 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 435,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 4,80 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 48,30 Laktoza [g] 3,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 63,20



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kielbasa parówkowa lux w iepz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Salatka z makrelą 50 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Połędwica Jana wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,40 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 39,30 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 75,40
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux w iepz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z makrelą 50 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyty 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 810,40 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 378,70 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 75,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 882,80 Białko ogółem [g] 152,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 11,10 Sacharoza [g] 40,40 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 79,70
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,90 Białko ogółem [g] 162,00 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 35,80 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 73,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Poledwica Jana wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2768,50 Białko ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 340,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 46,70 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 91,20
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Sałatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikiem 200 g <b>(MLEKO)</b> Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Kotlet z jajka 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Buraczki gotowane 150 g		Ser żółty Gouda 50 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2850,50 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 372,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 15,50 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 95,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g <b>(MLEKO)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 971,40 Białko ogółem [g] 169,20 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 79,90
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml <b>(SELER)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 598,50 Białko ogółem [g] 144,20 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 321,40 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 37,10 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 60,50