

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,80 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 5,90 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLEKO</b> )	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 460,60 Sól [g] 6,70 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń b/c 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Twaróg - plastry 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Twaróg - plastry 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna z warzywami 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Twaróg - plastry 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Roladka wieprzowa 140 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Twaróg - plastry 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Bezmleczna obiz.	Makaron na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kaliafor, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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
2024-01-30 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 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> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 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> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 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> Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos koperkowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 100 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos koperkowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bez ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Podplomyki 36 g	Kiełbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	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
2024-01-31 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 626,50 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 424,70 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 11,30 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 61,90 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 104,80



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Dzieci obżywe	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g <b>(SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 805,70 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 464,60 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 62,60 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 111,90
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g <b>(SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 673,30 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 444,40 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 64,40 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 115,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g <b>(SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,80 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 419,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 60,00 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 101,50
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g <b>(SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,80 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 439,70 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 63,90 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 118,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Łazanki wegetariańskie - obiad 350 g <b>(GLUTEN, GORCZY)</b>		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczyporkiem 100 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 677,40 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 22,20 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 60,50 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 129,90
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Serek Kirii kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g <b>(SELER)</b> Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczyporkiem 150 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 920,20 Białko ogółem [g] 127,80 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 474,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 20,20 Fruktoza [g] 17,60 Sacharoza [g] 83,80 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 143,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Bezmielczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2493,40 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 51,90 Węglowodany ogółem [g] 456,10 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 20,40 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 77,00 Laktoza [g] 2,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 118,00
2024-02-01 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3197,70 Białko ogółem [g] 135,30 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 443,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 4,60 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 63,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Paszтет z żurawiną 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3466,30 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 493,90 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 45,80 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 79,40
	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb razowy psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3217,30 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 449,30 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 4,20 Sacharoza [g] 44,80 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 76,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 196,60 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 67,20
	Wętrobowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 196,60 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 67,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Paprykarz 70 g <b>(RYBY)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kotleciki sojowe 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA)</b> Fasolka szparagowa z bułeczką 160 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 175,70 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 472,50 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 34,20 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,30 suma cukrów prostych [g] 66,80
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b>	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kasza pęczak gotowana 230 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 387,50 Białko ogółem [g] 165,20 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 440,30 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,30 Sacharoza [g] 45,50 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 77,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony bezml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 70 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Galaretko owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,20 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 349,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 61,90
2024-02-02 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Śledź w śmietanie z warzywami 150 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Dzieci obrzytce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Śledź w śmietanie z warzywami 150 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	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 ( <b>GLUTEN</b> ) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 80 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Twaróg - plastry 50 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa kalafiorowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 80 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 100 g <b>(JAJA)</b> Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g <b>(JAJA, GORCZY)</b>	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 <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Kasza manna na mleku 350ml 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Zupa kalafiorowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 80 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos grecki 150 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Jajko gotowane 50g 100 g <b>(JAJA)</b> Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g <b>(JAJA, GORCZY)</b>	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	pasta z szynki drobiowej i jajka 100 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Majonez saszetka 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80 g Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Bezmleczna obz.	Herbata 250ml 200 ml Kasza manna na wywazę jajzynowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina filet gotowany z indyka 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Kisiel 200 ml	Zupa kalafiorowa bezml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny gotowany 80 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Majonez 10 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) 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
2024-02-03 sobota	Podstawowa Obzyczne	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g ( <b>GLUTEN</b> )		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-03 sobota	Dzieci obżywe	<p>Platki jęczmienne 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> Połędwica Jana wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> Kefir rozlewany 100 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p>Kasza manna na gęsto 180 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mus truskawkowy 20 g</p>	<p>Wędlina okopconą wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p>	<p>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</p>
	Culrzyca obż.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Połędwica Jana wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> Kefir rozlewany 100 g</p>	<p>Gruszka 260 g</p>	<p>Zupa pomidorow a z ryżem brązowym 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p>Kasza manna na gęsto 180 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mus truskawkowy 20 g</p>	<p>Wędlina okopconą wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p>	<p>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</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	Lekkostrawna obrz. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Połędwica Jana wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b>		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> 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 <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Połędwica Jana wieprzowa 50 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> 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 <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b>		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota Wegetariańska obrz.	Paprykarz 50 g <b>(RYBY)</b> Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b>		Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> 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
2024-02-03 sobota Wysokobiałkowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Połędwica Jana wieprzowa 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b> 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 <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 200 g <b>(GLUTEN)</b> Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b>	Kasza manna na gęsto 200 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Mus truskawkowy 50 g	Wędlina okopconą wieprzowa 100 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g <b>(GLUTEN)</b> 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 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	Bezmieczna obiz.	Platki jęczmienne na wywarze 350 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Poledwica Jana wieprzowa 70 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Gruszka 100 g	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g <b>(GLUTEN)</b> Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Makaron gotowany 200 g <b>(GLUTEN)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> 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
2024-02-04 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana 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 250 ml Wędlina Delikatosa z fileta kurcząt 50 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Ser żółty Gouda 50 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 399,20 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 268,60 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 3,40 Fruktoza [g] 5,00 Sacharoza [g] 22,70 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 suma cukrów prostych [g] 43,40



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Dzieci obrzywe	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</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 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 662,20 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 329,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 44,40 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,60 Sacharoza [g] 11,70 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 39,90
	Cukrzyca obiz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</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 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 890,00 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 114,90 Węglowodany ogółem [g] 320,20 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 18,20 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 suma cukrów prostych [g] 50,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 631,60 Białko ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 283,80 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 3,50 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 21,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 suma cukrów prostych [g] 46,10
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,70 Białko ogółem [g] 152,10 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 284,30 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 3,60 Fruktoza [g] 5,70 Sacharoza [g] 21,50 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 suma cukrów prostych [g] 46,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )		Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )	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 ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml ( <b>MLEKO</b> )	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Ser żółty Gouda 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3214,20 Białko ogółem [g] 178,40 Tłuszcz [g] 132,30 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 49,60 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 6,90 Sacharoza [g] 31,50 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 suma cukrów prostych [g] 63,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowy m 300 ml ( <b>SELER</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml ( <b>GLUTEN</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 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2383,70 Białko ogółem [g] 150,30 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 270,70 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,20 Glukoza [g] 2,70 Fruktoza [g] 2,90 Sacharoza [g] 18,90 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 17,30 suma cukrów prostych [g] 25,10