

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 891,70 Białko ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 391,10 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 89,80
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 778,20 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 71,70 Węglowodany ogółem [g] 407,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 38,50 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 5,70 Sacharoza [g] 45,00 Laktoza [g] 27,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 82,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 883,60 Białko ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 398,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 43,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 44,70 Laktoza [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 90,80
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 679,00 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 354,40 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 54,90 Laktoza [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 100,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) schab wieprzowy gotowany 70 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,50 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 379,70 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 55,20 Laktoza [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 103,10
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 55% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki 150 g Kluski na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy do poprawy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 453,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 60,00 Laktoza [g] 28,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 106,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 300 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 160 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 120 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 566,00 Białko ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 495,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,50 Glukoza [g] 10,50 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 76,30 Laktoza [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 suma cukrów prostych [g] 130,70
	Bezmleczna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Fasolka szparagowa 150 g Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,40 Białko ogółem [g] 120,00 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 345,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 79,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Podstawowa Obzryce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)</p>	<p>Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 694,90 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 5,50 Fruktaza [g] 5,30 Sacharaza [g] 27,20 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 60,50</p>
	Dzieci obzryce	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)</p>	<p>Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 023,70 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 440,80 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 9,20 Fruktaza [g] 14,80 Sacharaza [g] 31,70 Laktoza [g] 27,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 82,80</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Cukrzyca obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 887,30 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 409,90 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 77,80
	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 377,30 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 4,40 Fruktoza [g] 4,60 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 58,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Wętrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 377,30 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 4,40 Fruktoza [g] 4,60 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 58,00
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 619,70 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 368,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 24,80 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 30,30 Laktoza [g] 21,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 66,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 200 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 886,60 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 437,10 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 9,80 Fruktaza [g] 15,40 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Polędwica Jana wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Barszcz czerwony bez ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 463,90 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 399,20 Sól [g] 3,60 kw. nasycone ogółem [g] 23,70 Glukoza [g] 9,80 Fruktaza [g] 15,50 Sacharoza [g] 42,60 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 69,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Podstawowa Obżycie	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 444,80 Białko ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 139,10 Węglowodany ogółem [g] 425,60 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,20 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 21,90 Sacharoza [g] 37,80 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 91,40
	Dzieci obżycie	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 723,00 Białko ogółem [g] 144,10 Tłuszcz [g] 140,70 Węglowodany ogółem [g] 503,90 Sól [g] 11,80 kw. nasycone ogółem [g] 49,60 Glukoza [g] 21,20 Fruktoza [g] 29,30 Sacharoza [g] 60,20 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 129,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-07 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 285,00 Białko ogółem [g] 130,40 Tłuszcz [g] 118,20 Węglowodany ogółem [g] 459,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 20,50 Fruktoza [g] 28,50 Sacharoza [g] 60,90 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 129,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 062,20 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 421,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 22,50 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 92,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Wątrobowa obrz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3062,20 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 421,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 22,50 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 92,70
	Wegetariańska obrz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3299,60 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 126,00 Węglowodany ogółem [g] 430,10 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,90 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 21,10 Sacharoza [g] 40,20 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 92,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kirri kostka 34 g	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 381,80 Białko ogółem [g] 165,60 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodany ogółem [g] 444,40 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,80 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 31,70 Sacharoza [g] 44,10 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 111,00
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywazę jęczynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 887,70 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 90,40 Węglowodany ogółem [g] 406,00 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 38,50 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 22,90 Sacharoza [g] 35,20 Laktoza [g] 3,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 74,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 959,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 437,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 45,70 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 72,50
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 343,20 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 507,60 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 54,60 Laktoza [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 90,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3106,50 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 475,40 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 50,90 Laktoza [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 86,10
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2908,90 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 428,00 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 43,90 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 70,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Wętrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 908,90 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 428,00 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 43,90 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 70,50
	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 250 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Leczo w egetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 280,30 Białko ogółem [g] 67,00 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 344,40 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,20 Glukoza [g] 5,80 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 45,90 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 75,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 200 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 256,60 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 473,50 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 4,80 Fruktoza [g] 5,40 Sacharoza [g] 54,20 Laktoza [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 91,30
	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa jarzynow bezmleczna 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 694,20 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 426,70 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 47,90 Laktoza [g] 1,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 70,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,20 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 79,50
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,20 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 415,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 925,30 Białko ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 386,00 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 51,10 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,80 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 101,30
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszaneczka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 649,70 Białko ogółem [g] 144,60 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 52,40 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,90 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 338,40 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,90 Białko ogółem [g] 115,20 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 78,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 160 g (RYBY, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 743,90 Białko ogółem [g] 131,80 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 57,80 Glukoza [g] 6,70 Fruktaza [g] 13,10 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 72,10</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Banan 100 g</p>	<p>Zupa pomidorowa bezmielna 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>		<p>Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>pieczywo chrupkie 45 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 295,50 Białko ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 9,00 Fruktaza [g] 8,90 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 54,50</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 404,20 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 477,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 64,20
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 383,00 Białko ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 500,20 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 62,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minetrone z makaronem razowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 184,00 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 98,40 Węglowodany ogółem [g] 471,60 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 17,00 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 65,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,70 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 433,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 17,00 Laktoza [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 41,80
	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 303,70 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 474,50 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 21,70 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 50,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 195,80 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 444,80 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 350 ml (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g (ORZECHY)	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 212,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 450,50 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 1,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 46,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2556,30 Białko ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 300,90 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 19,20 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 suma cukrów prostych [g] 55,90
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3205,90 Białko ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 445,30 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,60 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 16,10 Sacharoza [g] 37,80 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 78,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2906,60 Białko ogółem [g] 143,70 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 379,50 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 29,70 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 70,20
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3057,30 Białko ogółem [g] 151,30 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 409,70 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 35,80 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 75,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2706,70 Białko ogółem [g] 146,20 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 329,60 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 18,30 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 suma cukrów prostych [g] 53,70
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wiebkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2286,90 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 347,50 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 21,10 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 61,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 279,20 Białko ogółem [g] 169,90 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 420,40 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 79,80
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,50 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 6,20 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 14,40 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 34,20