

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,70 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 79,90
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 933,20 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 432,70 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 13,90 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 100,70
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gołąbek z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>JAJA</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 764,00 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 407,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 13,90 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 52,80 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 102,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 895,10 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 373,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 37,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 76,60
	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 842,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 63,70
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 150 g		Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 777,10 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 29,80 Fruktoza [g] 29,50 Sacharoza [g] 66,30 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 148,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 160 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 339,40 Białko ogółem [g] 160,20 Tłuszcz [g] 125,20 Węglowodany ogółem [g] 416,40 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 48,90 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 99,60
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g	Banan 200 g	Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Zupa szpinakowa bezml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Sos pomidorowy 100ml 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> )		Paszтет z żurawiną 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3013,20 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 444,10 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,20 Glukoza [g] 18,30 Fruktoza [g] 17,30 Sacharoza [g] 61,80 Laktoza [g] 3,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 100,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b>	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,10 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 427,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,40 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 88,50
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Pierogi ruskie parowane 250 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,10 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 447,60 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,40 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 88,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Cukrzyca obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż brązowy gotowany 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b>	Pierogi ruskie parowane 250 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 758,70 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 423,70 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,60 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 50,90 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 90,00
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g <b>(MLEKO, SELER)</b>		Pierogi ruskie parowane 250 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,40 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 59,70 Węglowodany ogółem [g] 424,10 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 51,40 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 91,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Wątrobowia obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 200 g	Barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 548,20 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 413,00 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,10 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 49,80 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 88,80
	Wegitarianiska obrz.	Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Serek Almette mini 1szt. 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g ( <b>SELER</b> )	Banan 200 g	Ryż biały gotowany z warzywami 350 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )		Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 419,90 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 395,00 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,50 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 11,00 Sacharoza [g] 51,00 Laktoza [g] 20,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 94,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pierogi ruskie parowane 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 912,10 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 442,70 Sól [g] 9,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 52,20 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 91,90
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 300 ml ( <b>SELER</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Herbatniki be-be 16g 2 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 490,20 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 425,50 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 28,30 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 19,80 Sacharoza [g] 52,10 Laktoza [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 89,20
2024-02-14 środa	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 591,80 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 368,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 28,40 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 56,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Dzieci obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 706,20 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 386,20 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,20 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 29,20 Laktoza [g] 15,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 58,60
	Cukrzyca obiz.	Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron razowy ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 373,90 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 31,10 Laktoza [g] 15,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 61,40
	Lekkostrawna obiz.	Chleb pszenny 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,40 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 373,50 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 8,40 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 71,10



	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-14 środa	Wątrobowia obrz.	Chleb pszenny 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,40 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 373,50 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 8,40 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 71,10
	Wegetariańska obrz.	Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 437,30 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 345,10 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 27,50 Laktoza [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 53,80
	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałtownoski psz-żyty 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Pomarańcza 260 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i serem feta 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewka w jogurcie 150 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,20 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 399,70 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 82,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Bezmieczna obrz.	Chleb bałtownoski psz-żył 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron gotowany ze szpinakiem 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 150 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,00 Białko ogółem [g] 73,40 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 369,40 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,00 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 36,70 Laktoza [g] 1,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 53,60
	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb 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> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopity 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 307,40 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 110,60 Węglowodany ogółem [g] 468,90 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 35,80 Laktoza [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 77,20
2024-02-15 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż 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 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopity 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 524,40 Białko ogółem [g] 135,00 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 508,40 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 38,40 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 82,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Kotlet pożarski z łopatki wieprzowej pieczony 100 g <b>(GLUTEN)</b> Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> sos śmietanowo-koperkowy 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Maślanka 100 ml <b>(MLEKO)</b>	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 172,70 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 469,10 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 19,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 83,60
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> sos śmietanowo-koperkowy 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 222,40 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 448,60 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 22,40 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 59,50
	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g <b>(MLEKO)</b>	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Napój owocowy 250 g Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Brokuły gotowane 150 g <b>(MLEKO)</b> Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> sos śmietanowo-koperkowy 100 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g <b>(MLEKO)</b>	Biszkopty 1szt. 30 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 3 222,40 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 448,60 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 22,40 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 59,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron pszenny gotowany ze szpiankiem i twarogiem w sosie śmietanowym 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki 150 g Pyzy na parze 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Sos truskawkowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 778,60 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 584,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 91,70
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 140 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 522,50 Białko ogółem [g] 165,90 Tłuszcz [g] 113,40 Węglowodany ogółem [g] 472,40 Sól [g] 11,40 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 25,00 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 66,80
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SELER</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokuły gotowane 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) sos śmietanowo-koperkowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</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 Pomidor 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 071,40 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 457,60 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 24,40 Laktoza [g] 3,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 51,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Podstawowa Obrzyże	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SÉLER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SÉLER</b> )		Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ser żółty Gouda 30 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 497,40 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 390,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 47,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 92,50
	Dzieci obrzyże	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SÉLER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SÉLER</b> )	Banan 200 g	Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 30 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 775,60 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 468,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 22,60 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 69,80 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 130,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )	Budyń b/c 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina poędwica miodowa 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,50 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 424,10 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 104,10
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poędwica miodowa 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,60 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodany ogółem [g] 386,60 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 88,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poędwica miodowa 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 382,80 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 83,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Pierogi ruskie parowane 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> )	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 549,20 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 45,80 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 85,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masto roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50g 100 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 140 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Budyń 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina poędwica miodowa 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masto roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 423,60 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 51,80 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 70,70 Laktoza [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 122,90
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Masto roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 150 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wędlina poędwica miodowa 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masto roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 116,50 Białko ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 41,90 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 suma cukrów prostych [g] 68,10



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,50 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 364,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 43,60 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 77,10
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 140,10 Białko ogółem [g] 146,40 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 475,40 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 10,90 Sacharoza [g] 61,10 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 99,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-17 sobota	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 885,60 Białko ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 425,50 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 46,10 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 87,90
	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Kalań gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,10 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 3,40 Fruktoza [g] 3,90 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 56,60
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kalań gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,10 Białko ogółem [g] 142,70 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 3,40 Fruktoza [g] 3,90 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 56,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Vegetariantska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g		Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,50 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 21,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 81,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kalafor gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 3 040,10 Białko ogółem [g] 160,00 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 428,90 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 7,90 Sacharoza [g] 48,50 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 81,50
	Bezmielczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Kalafor gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Pomidor 40 g	Podpiomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 689,80 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 428,30 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 63,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 20 g Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos pieczeniowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>		Salatka z makrelą 50 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Połędwica Jana wieprzowa 20 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,40 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 25,40 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 60,60
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml <b>(MLEKO)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g <b>(MLEKO)</b> Sos pieczeniowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z makrelą 50 g <b>(RYBY, SOJA)</b> Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 20 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b>	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 720,40 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 25,50 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 60,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 771,40 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 333,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 10,70 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 63,50
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,80 Białko ogółem [g] 158,10 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 322,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 11,50 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 58,20
	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Poledwica Jana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,40 Białko ogółem [g] 153,50 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 320,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 13,30 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 76,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Wegetarińska obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Salatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kotlet z jajka smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 150 g		Ser żółty Gouda 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 760,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 352,50 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 80,70
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Polędwica Jana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 860,00 Białko ogółem [g] 164,00 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,70 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 63,70
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SELER</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Polędwica Jana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 23,20 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 45,70