

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,80 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 39,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń z musem truskawkowym 250 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 460,60 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 105,50
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń b/c 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,00 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,50 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 77,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,20 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 369,90 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 78,60
	Wątrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Jabłko gotowane 1szt 120 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 630,30 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 386,60 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 92,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 509,30 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 415,20 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 61,00 Laktoza [g] 28,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 119,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Roladka wieprzowa parowana 140 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Budyń 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 001,90 Białko ogółem [g] 148,80 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 419,20 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 50,80 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 57,00 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 113,40

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna [kcal] 2 818,30 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 12,80 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 73,20
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 980,90 Białko ogółem [g] 132,00 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 398,00 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 13,30 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 74,60

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 730,90 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 385,50 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 8,70 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 38,90 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 80,40
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70
	Wątrobową obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 12,60 Sacharoza [g] 34,30 Laktoza [g] 18,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Wegetarińska obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,20 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 401,00 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 41,40 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 86,40
	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 70 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 217,90 Białko ogółem [g] 165,00 Tłuszcz [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 396,40 Sól [g] 11,30 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 39,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 87,90
2024-02-21 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,40 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 404,30 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 9,80 Sacharoza [g] 48,00 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 90,00

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 715,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 444,20 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,80 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 48,70 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 97,10
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 583,20 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 424,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 100,90
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 538,70 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 398,70 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 46,10 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 86,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,70 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 419,30 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 103,20
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 350 g (GLUTEN, GORCZY)		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 677,40 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 22,20 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 60,50 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 129,90
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 150 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 830,10 Białko ogółem [g] 123,90 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 453,80 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 19,80 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 69,80 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 128,40

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biskopky 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 197,70 Białko ogółem [g] 135,30 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 443,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 4,60 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 33,30 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 63,50
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretką owocową z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biskopky 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 466,30 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 493,90 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 45,80 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 79,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Galarełka owocowa z jabłkiem 150 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 217,30 Białko ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 449,30 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 4,20 Sacharoza [g] 44,80 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 76,30
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 196,60 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 67,20
	Wątrobową obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 196,60 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 429,40 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 4,90 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 67,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 175,70 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 472,50 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 34,20 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,30 suma cukrów prostych [g] 66,80
	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 100 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galarełka owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 387,50 Białko ogółem [g] 165,20 Tłuszcz [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 440,30 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,30 Sacharoza [g] 45,50 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 77,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 733,50 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 379,50 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 42,30 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 96,50
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 974,50 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 431,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,10 Glukoza [g] 18,20 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 46,40 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 113,00
	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 648,10 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 369,20 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 31,30 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 76,20

2024-02-23 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść salaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,60 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 396,70 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 51,00 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 40,40 Laktoza [g] 21,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 105,70
Wątrobowa obrz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść salaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 80 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,40 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 399,60 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 42,10 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 106,80
Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 850,80 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 413,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 44,90 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 111,40

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	pasta z szynki drobiowej i jajka 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Majonez saszetka 1 szt (JAJA) Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 554,70 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 188,30 Węglowodany ogółem [g] 372,50 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 55,60 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 16,00 Sacharoza [g] 33,00 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 79,80
2024-02-24 sobota	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,50 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 388,70 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 24,60 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 74,00

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 907,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 456,50 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 24,10 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 86,10
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 616,30 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 412,80 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 28,60 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 86,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 260 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 10,40 Fruktoza [g] 22,80 Sacharoza [g] 22,30 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 71,50
	Wątrobowa obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 10 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 593,80 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 383,10 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 22,20 Sacharoza [g] 22,10 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 70,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Wegetariańska obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 100 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 862,90 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 445,00 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 24,50 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 suma cukrów prostych [g] 61,50
	Wysokobiałkowa obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Kefir rozlewany 100 g	Gruszka 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 200 g (GLUTEN) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 50 g	Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 867,40 Białko ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 410,30 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 25,20 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 73,90

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 0,33ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,20 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 278,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 4,00 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 30,60 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 16,60 suma cukrów prostych [g] 52,40
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Żeberka wieprzowe duszone 160 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 703,20 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 339,90 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,40 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 48,90
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 931,00 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 330,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,00 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 26,10 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 59,50

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 672,60 Białko ogółem [g] 152,30 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 294,00 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 29,40 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 16,60 suma cukrów prostych [g] 55,10
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,70 Białko ogółem [g] 152,40 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 294,50 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 29,40 Laktoza [g] 15,40 Błonnik pokarmowy [g] 16,80 suma cukrów prostych [g] 55,40
	Wegielarska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SĘLER) surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZY, SIARKA)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,90 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 359,80 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 38,10 Laktoza [g] 13,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 69,10

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g	Kisiel ze śmietaną 300 ml (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 255,20 Białko ogółem [g] 178,70 Tłuszcz [g] 132,40 Węglowodany ogółem [g] 338,90 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 49,60 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 72,30