

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA)			Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 14,79 Wartość energetyczna [kcal] 2601,50 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 373,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 14,20 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 35,60 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 78,80
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 80 g	Kisiel 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA)	Mandarynka 80 g		Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 14,77 Wartość energetyczna [kcal] 2674,00 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 387,90 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 5,40 Fruktoza [g] 5,70 Sacharoza [g] 39,00 Laktoza [g] 11,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 61,30

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek Cukrzyca obz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 15,63 Wartość energetyczna [kcal] 2766,40 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 396,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 47,90 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 suma cukrów prostych [g] 84,70
2024-03-18 poniedziałek Lekkostrawna obz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 14,42 Wartość energetyczna [kcal] 2595,70 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 349,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 41,50 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,60 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 73,40

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Wątrobowa obiz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 13,06 Wartość energetyczna [kcal] 2573,10 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 46,40 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 78,30
	Wegetariańska obiz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g	Kisiel 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 100 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (SELER)	WW [Por] 12,06 Wartość energetyczna [kcal] 2087,80 Białko ogółem [g] 72,30 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 31,70 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 45,10 Laktoza [g] 11,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 70,60

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Południca Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,48 Wartość energetyczna [kcal] 3177,60 Białko ogółem [g] 165,20 Tłuszcz [g] 117,70 Węglowodany ogółem [g] 374,60 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 4,80 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 22,20 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 53,40
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Południca Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,45 Wartość energetyczna [kcal] 3358,60 Białko ogółem [g] 167,60 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 420,30 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 25,20 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 65,70

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	Cukrzyca obiz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 17,32 Wartość energetyczna [kcal] 3386,70 Białko ogółem [g] 161,00 Tłuszcz [g] 131,50 Węglowodany ogółem [g] 404,80 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 45,50 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 17,20 Sacharoza [g] 26,00 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 72,00
	Lekkostrawna obiz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Poledwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 15,35 Wartość energetyczna [kcal] 3120,30 Białko ogółem [g] 166,60 Tłuszcz [g] 115,30 Węglowodany ogółem [g] 363,00 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,60 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 4,70 Sacharoza [g] 19,30 Laktoza [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,50 suma cukrów prostych [g] 45,60

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	Wętrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 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 Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Poledwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus owocowy 100 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 16,02 Wartość energetyczna [kcal] 3253,40 Białko ogółem [g] 171,60 Tłuszcz [g] 117,70 Węglowodany ogółem [g] 384,50 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 4,10 Fruktoza [g] 4,70 Sacharoza [g] 20,30 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 suma cukrów prostych [g] 49,80
	Wegetariańska obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Mus owocowy 100 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY) Napój owocowy 250 g		Herbata 250ml 200 ml Leczo wvegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 15,15 Wartość energetyczna [kcal] 2973,40 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 424,30 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 8,20 Fruktoza [g] 8,40 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 59,10

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-20 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Szynka Ojca Grzegorza 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rzodkiew biała 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 150 g			Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Szynkowa dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY)	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 16,28 Wartość energetyczna [kcal] 3402,40 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 126,10 Węglowodany ogółem [g] 460,30 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 24,20 Sacharoza [g] 40,80 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,50 suma cukrów prostych [g] 100,70
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Szynka Ojca Grzegorza 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rzodkiew biała 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa wieprzowa 40 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 17,84 Wartość energetyczna [kcal] 3681,50 Białko ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 127,70 Węglowodany ogółem [g] 538,80 Sól [g] 11,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 23,60 Fruktoza [g] 31,60 Sacharoza [g] 63,10 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 45,50 suma cukrów prostych [g] 139,30

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-20 środa	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Szynka Ojca Grzegorza 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rzodkiew biała 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minetrone z ryżem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 16,46 Wartość energetyczna [kcal] 3083,90 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 473,40 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 23,40 Fruktoza [g] 31,50 Sacharoza [g] 63,30 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 suma cukrów prostych [g] 139,20
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Szynka Ojca Grzegorza 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		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 Szynkowa dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 15,43 Wartość energetyczna [kcal] 3009,70 Białko ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 432,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,90 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 24,90 Sacharoza [g] 40,50 Laktoza [g] 21,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 100,80

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	Wętrobowa obiz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Szynka Ojca Grzegorza 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Szynkowa dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 15,48 Wartość energetyczna [kcal] 3078,70 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 475,50 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 21,50 Fruktoza [g] 31,00 Sacharoza [g] 62,70 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 136,50
	Wegetariańska obiz.	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Rzodkiew biała 80 g Pasta z mieszanki warzywnej 60 g (SELER)	Gruszka 250 g	Napój owocowy 250 g Zupa minestrone z ryżem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Koleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	WW [Por] 13,91 Wartość energetyczna [kcal] 3214,80 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 460,50 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 43,00 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 50,10 suma cukrów prostych [g] 106,20

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) szynka okopcona wp 40 g szynka okopcona wp 40 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka w słupek 80 g Ketchup 20 g Ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 19,10 Wartość energetyczna [kcal] 2986,80 Białko ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 380,20 Sól [g] 10,70 kw. nasycone ogółem [g] 40,50 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 27,20 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 71,40
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ogórek 80 g Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) szynka okopcona wp 40 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Kefir naturalny 1szt 200 g (MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 80 g Ketchup 20 g Ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 19,52 Wartość energetyczna [kcal] 3244,60 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 427,40 Sól [g] 10,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 9,40 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 27,50 Laktoza [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 84,90

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-21 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) szynka okopcona wp 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Kielbasa parówkowa lux w wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 80 g Ketchup 20 g Ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 20,34 Wartość energetyczna [kcal] 2 972,70 Białko ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 407,70 Sól [g] 10,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 40,00 Laktoza [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 98,50
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) szynka okopcona wp 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux w 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 Ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 17,27 Wartość energetyczna [kcal] 2 823,40 Białko ogółem [g] 139,20 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Sól [g] 10,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 81,20

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	Wątrobowa obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) szynka okopcona wp 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 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 Ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 16,38 Wartość energetyczna [kcal] 2795,40 Białko ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 383,40 Sól [g] 10,20 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 81,70
	Wegietariańska obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek 80 g	Mandarynka 80 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Kluski śląskie 230 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 100 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	WW [Por] 14,58 Wartość energetyczna [kcal] 2695,30 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 469,00 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 7,40 Sacharoza [g] 38,60 Laktoza [g] 20,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,60 suma cukrów prostych [g] 74,00

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej 150 g		Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 16,57 Wartość energetyczna [kcal] 2331,20 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 332,10 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,90 Glukoza [g] 5,60 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 71,00
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Mandarynka 80 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 16,60 Wartość energetyczna [kcal] 2202,20 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 334,00 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 6,50 Sacharoza [g] 41,30 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 77,00

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-22 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mandarynka 80 g	Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 18,18 Wartość energetyczna [kcal] 2551,40 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 353,90 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 24,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 82,90
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 100 g (SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 16,27 Wartość energetyczna [kcal] 2341,80 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 341,80 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 70,90

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 100 g (SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 16,27 Wartość energetyczna [kcal] 2341,80 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 341,80 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 6,00 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 24,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 70,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku wegetariańska 250 g (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 100 g (SELER)	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	WW [Por] 14,08 Wartość energetyczna [kcal] 2919,10 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 406,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 52,40 Laktoza [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 suma cukrów prostych [g] 99,80

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 14,38 Wartość energetyczna [kcal] 2644,50 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 62,50 Węglowodany ogółem [g] 423,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 28,50 Glukoza [g] 2,50 Fruktoza [g] 2,70 Sacharoza [g] 19,50 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 suma cukrów prostych [g] 39,10
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 14,90 Wartość energetyczna [kcal] 2885,50 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 475,20 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 28,80 Glukoza [g] 5,90 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 23,60 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 55,80

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g ser kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 16,09 Wartość energetyczna [kcal] 2 935,80 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 459,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 36,60 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 76,10
Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 14,26 Wartość energetyczna [kcal] 2 670,90 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 415,70 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,40 Sacharoza [g] 17,70 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,70 suma cukrów prostych [g] 38,30

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 14,26 Wartość energetyczna [kcal] 2670,90 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 415,70 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 3,40 Sacharoza [g] 17,70 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,70 suma cukrów prostych [g] 38,30
	Wegetariańska obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos jarzyny 150 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 100 g Ryż biały gotowany 230 g Surówka z marchewki 100 g		Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 70 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	WW [Por] 12,73 Wartość energetyczna [kcal] 3022,10 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 494,40 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,00 Sacharoza [g] 29,10 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 suma cukrów prostych [g] 53,30

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Parówka lux wieprzowo - drobiowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 18,29 Wartość energetyczna [kcal] 2 836,30 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 375,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 14,10 Fruktoza [g] 25,40 Sacharoza [g] 29,30 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 94,20
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Parówka lux wieprzowo - drobiowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 19,33 Wartość energetyczna [kcal] 2 935,90 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 399,20 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 49,80 Glukoza [g] 15,70 Fruktoza [g] 26,80 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 100,60

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	Cukrzyca obz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Parówka lux wieprzowo - drobiowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 19,43 Wartość energetyczna [kcal] 2 837,70 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 388,90 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 50,30 Glukoza [g] 15,70 Fruktoza [g] 26,80 Sacharoza [g] 34,50 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 102,30
	Lekkostrawna obz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Parówka lux wieprzowo - drobiowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 16,98 Wartość energetyczna [kcal] 2 778,50 Białko ogółem [g] 135,80 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 360,10 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 19,40 Laktoza [g] 28,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 78,10

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Parówka lux wieprzowo - drobiowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z białka 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 17,39 Wartość energetyczna [kcal] 2 839,30 Białko ogółem [g] 138,90 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 360,40 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 54,00 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 19,40 Laktoza [g] 28,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 78,10
	Wegetariańska obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos cygański wegetariański 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZY) Szpinak gotowany 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Liść sałaty 5 g Miód wielbkwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	WW [Por] 19,24 Wartość energetyczna [kcal] 2 719,60 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 14,50 Fruktoza [g] 26,40 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 95,70