

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 714,10 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 377,30 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 9,90 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 81,50
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 944,60 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 434,90 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 102,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gołąbek z łopatki wieprzowej parowany 100 g (JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Banan 100 g	Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 775,40 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 409,30 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 52,80 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 104,00
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 895,10 Białko ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 373,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 37,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 76,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-04	poniedziałek	Wętrobowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)</p>		<p>Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść salaty 10 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 842,90 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 8,10 Fruktaza [g] 8,50 Sacharaza [g] 24,90 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 63,70</p>
	Węgetariańska obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy 250 g zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Surówka z marchewki 150 g</p>		<p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw 120 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 788,60 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 436,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 30,50 Fruktaza [g] 30,30 Sacharaza [g] 66,30 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 150,00</p>	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 80 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 160 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Banan 100 g	Pasztet z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 350,90 Białko ogółem [g] 160,50 Tłuszcz [g] 125,50 Węglowodany ogółem [g] 418,60 Sól [g] 9,00 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 13,90 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 101,20
	Bezmleczna obrz.	Płatki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 90 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 80 g	Banan 200 g	Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa szpinakowa bez ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Pasztet z żurawiną 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 024,60 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 446,30 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,20 Glukoza [g] 19,10 Fruktoza [g] 18,10 Sacharoza [g] 61,80 Laktoza [g] 3,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 102,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 537,90 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 57,20 Węglowodany ogółem [g] 416,90 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 84,70
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Pierogi ruskie parowane 250 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] 2 729,90 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 437,00 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 30,40 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 84,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-05 wtorek	Cukrzyca obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Pierogi ruskie parowane 250 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] 2 673,40 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 413,10 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 45,20 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 86,20
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pierogi ruskie parowane 250 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] 2 588,30 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodany ogółem [g] 417,70 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 42,70 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 82,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	<p>Wątrobowia obrz.</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>		<p>Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 525,50 Białko ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodany ogółem [g] 408,30 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 10,70 Fruktaza [g] 9,40 Sacharoza [g] 43,20 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 82,50</p>
	<p>Wegietariańska obrz.</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 60 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g (SELER)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany z warzywami 350 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>		<p>Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 377,70 Białko ogółem [g] 77,40 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 386,70 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 12,90 Fruktaza [g] 11,50 Sacharoza [g] 45,20 Laktoza [g] 20,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 90,00</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	Wysokobiałkowa obrz.	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ryż biały gotowany 230 g Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	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] 2 838,90 Białko ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 10,80 Sacharoza [g] 43,50 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 84,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowy m 300 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 460,10 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 419,10 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 27,90 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 43,30 Laktoza [g] 1,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 80,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mandarynka 80 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Bigos z kielbasą wieprz.-drob. 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jabłko 1szt 120 g		Salátka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałtownoski psz-żyłt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2830,20 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 430,50 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 33,50 Glukoza [g] 24,10 Fruktoza [g] 28,70 Sacharoza [g] 45,60 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 suma cukrów prostych [g] 110,70
	Dziewięć obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 80 g Wędlina szynka na kartki 70 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Bigos z kielbasą wieprz.-drob. 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salátka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałtownoski psz-żyłt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3029,80 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 454,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 25,10 Fruktoza [g] 29,70 Sacharoza [g] 46,50 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 suma cukrów prostych [g] 115,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 100 g Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 80 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 791,30 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 395,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,10 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 6,50 Sacharoza [g] 30,20 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 58,60
	Lekkostrawna obrz.	Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 802,70 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 439,00 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,80 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 53,40 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 102,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Wętrobowa obrz.	Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 802,70 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 439,00 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,80 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 53,40 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 102,80
	Wegetariańska obrz.	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i twarogiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g		Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 200 g (RYBY, SOJA)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 898,60 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 397,10 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 6,10 Sacharoza [g] 27,10 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 54,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Wysokobiałkowa obrz.	Chleb bałnowoski psz-żył 40 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 70 g Rzodkiew biała 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 300 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 150 g (GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt 100 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 865,90 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 418,00 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,60 Glukoza [g] 17,80 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 39,90 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 88,70
	Bezmleczna obrz.	Chleb bałnowoski psz-żył 40 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Płatki jęczmienne na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Wędlina szynka na kartki 70 g Rzodkiew biała 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mandarynka 80 g	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 150 g (RYBY, SOJA) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,80 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 449,90 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 30,80 Glukoza [g] 19,20 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 51,10 Laktoza [g] 8,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 96,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 150 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet schabowy smażony panirowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 303,90 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 475,90 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 43,30 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 41,50 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 82,50
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 150 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet schabowy smażony panirowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 520,90 Białko ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 515,40 Sól [g] 9,40 kw. nasycone ogółem [g] 44,40 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 44,10 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 suma cukrów prostych [g] 88,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Surówka z marchewki 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 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 Papryka w słupki 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 261,90 Białko ogółem [g] 145,60 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 470,70 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 10,00 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 43,20 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 88,90
	Lekkostrawna obiz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 087,60 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 433,50 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 31,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 67,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 150 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3087,60 Białko ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 433,50 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 31,00 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 67,70
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki 150 g Pyzy na parze 180 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biskopki 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3192,30 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 515,50 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 47,70 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 94,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 140 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Ketchup 20 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 345,30 Białko ogółem [g] 192,80 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 452,90 Sól [g] 11,00 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 30,60 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 72,90
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy 250 g Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Kiełbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Ketchup 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2948,00 Białko ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 444,70 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 33,00 Laktoza [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 61,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Podstawowa Obiżyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO)</p>	pieczywo chrupkie 30 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 497,40 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 390,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 47,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 92,50</p>
	Dzieci obiżyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>	Banan 200 g	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO)</p>	pieczywo chrupkie 30 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 775,60 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 468,80 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 22,60 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 69,80 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 130,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Masło 10 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	Wędlina poędw ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,50 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 424,10 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 11,70 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 104,10
2024-03-08 piątek Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poędw ica miodowa 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO)	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,60 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodany ogółem [g] 386,60 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 88,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Wątrobowia obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g		Wędlina poledw ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 382,80 Sól [g] 10,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 83,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Ser żółty Gouda 30 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY)	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 549,20 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 388,40 Sól [g] 9,20 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 45,80 Laktoza [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 85,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Wysokobiałkowa obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 140 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>	Budyń 250 ml (MLEKO)	<p>Wędlina poledw ica miodowa 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml</p>	pieczywo chrupkie 30 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2723,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 423,60 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 51,80 Glukoza [g] 12,80 Fruktaza [g] 12,10 Sacharaza [g] 70,70 Laktoza [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 122,90</p>
	Bezmleczna obrz.	<p>Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g</p>	Mus 100% owoców 1 szt	<p>Wędlina poledw ica miodowa 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml</p>	pieczywo chrupkie 30 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2116,50 Białko ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 13,10 Fruktaza [g] 12,50 Sacharaza [g] 41,90 Laktoza [g] 0,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 suma cukrów prostych [g] 68,10</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	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) Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)		Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,50 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 363,90 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 43,50 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 76,40
	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) Wędlna Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 149,10 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 475,20 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 10,90 Sacharoza [g] 61,10 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 98,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Surówka z marchewki i jabłka b/c 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 894,60 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 425,40 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 42,00 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 46,10 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 87,20
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,10 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 3,40 Fruktoza [g] 3,90 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 55,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Wętrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,10 Białko ogółem [g] 143,80 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 3,40 Fruktoza [g] 3,90 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 19,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 55,90
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Miód wiebkwiatowy 1szt 2 szt Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Napój owocowy 250 g Sos truskawkowy 100 g (MLEKO) Śurówka z marchewki i jabłka b/c 150 g		Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Pomidor 80 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 563,50 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 64,90 Węglowodany ogółem [g] 399,40 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,50 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 80,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Liść sałaty 5 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3049,10 Białko ogółem [g] 161,10 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 428,80 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,80 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 7,90 Sacharoza [g] 48,50 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 80,80
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Kalań gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 40 g	Podpłomyki 36 g	Wartość energetyczna [kcal] 2689,80 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 428,30 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 63,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z makrelą 50 g (RYBY, SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,40 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,20 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 25,40 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 60,60
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) karkówka pieczona 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka z makrelą 50 g (RYBY, SOJA) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Połędwica Jana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 720,40 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 25,50 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 60,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 771,40 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 333,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 10,70 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 63,50
	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,80 Białko ogółem [g] 158,10 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 322,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 11,50 Sacharoza [g] 21,90 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 58,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Wętrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,40 Białko ogółem [g] 153,50 Tłuszcz [g] 95,90 Węglowodany ogółem [g] 320,10 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,90 Glukoza [g] 13,30 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 32,80 Laktoza [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 76,40
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Sałatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikiem 200 g (MLEKO) Banan 100 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet z jajka smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 760,40 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 110,50 Węglowodany ogółem [g] 352,50 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 15,10 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 32,90 Laktoza [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 80,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Pomarańcza 265 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos śmietanowo-czosnkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Polędwica Jana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 860,00 Białko ogółem [g] 164,00 Tłuszcz [g] 103,30 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,70 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 63,70
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa parówkowa lux w ieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 265 g	Udka z kurczaka gotowane 180 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Polędwica Jana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 12,20 Sacharoza [g] 23,20 Laktoza [g] 0,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 45,70