

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Podstawowa Obryzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy 150 ml		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 901,00 Białko ogółem [g] 148,40 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 11,80 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 63,10
	Dzieci obryzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy 150 ml	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 040,00 Białko ogółem [g] 155,10 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 423,70 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 11,80 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 18,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 68,70
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy 150 ml		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 885,90 Białko ogółem [g] 140,30 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 406,30 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 11,80 Sacharoza [g] 31,60 Laktoza [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 65,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy 150 ml		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,20 Białko ogółem [g] 153,60 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 398,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 27,90 Laktoza [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 62,50
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy 150 ml		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ketchup 10 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 917,20 Białko ogółem [g] 153,60 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 398,50 Sól [g] 8,60 kw. nasycone ogółem [g] 40,70 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 27,90 Laktoza [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 62,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Wegitarianńska obrz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 100 g Napój owocowy 250 g Kotlet z jajka smażony 200 g		Pyzy na parze 120 g Herbata 250ml 200 ml Sos truskawkowy 150 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 884,30 Białko ogółem [g] 144,80 Tłuszcz [g] 188,30 Węglowodany ogółem [g] 410,30 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 47,10 Glukoza [g] 9,10 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 40,70 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 83,50
	Wysokobiałkowa obrz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jogurt naturalny 100 g	Pączek 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 23 g	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g	Leczo z cukinii 350 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 959,50 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 383,10 Sól [g] 9,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 62,50 Laktoza [g] 27,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 99,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Bezmleczna obiz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynka okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g	Pączek 1 szt	Barszcz czerwony 400 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 23 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,60 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 349,40 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,20 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 56,70 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 81,70
		Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszonej 150 g		Salatka jarzynowa 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 695,00 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 377,30 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 44,30 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 77,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Budyń 200 ml	Salatka jarzynowa 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Ogórek w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3040,20 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 444,00 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,30 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 58,60 Laktoza [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 103,90
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Pasta z białej fasoli 60 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane 150 g	Budyń b/c 200 ml	Salatka jarzynowa 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2774,20 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 426,90 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 49,00 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 6,90 Sacharoza [g] 51,50 Laktoza [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 94,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane 150 g		Twaróg - plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,40 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 36,80 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 75,30
	Wątrobowia obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 50 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane 150 g		Twaróg - plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,40 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 36,80 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 75,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 100 g Chleb baltnowski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała 80 g Pasta z białej fasoli 60 g	Banan 120 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pietruszkowy 100 ml		Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb baltnowski psz-żyt 140 g Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Sos pietruszkowy 100 ml Sałatka jarzynowa 120 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,60 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 392,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 47,80 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 6,90 Sacharoza [g] 40,40 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 75,40
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50g 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 160 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Ser żółty Gouda 40 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,50 Białko ogółem [g] 130,30 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 328,90 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 57,00 Glukoza [g] 5,00 Fruktoza [g] 11,00 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 65,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Bezmleczna obiz.	Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na wywarze 350 ml Jajko gotowane 50g 50 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Banan 100 g	Zupa ryżowa 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 250 ml	pieczywo chrupkie 45 g	Wartość energetyczna [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 71,50 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 334,40 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 7,30 Fruktoza [g] 6,80 Sacharoza [g] 28,40 Laktoza [g] 2,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 45,10
2024-03-30 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój owocowy 250 g Pierogi ruskie parowane 300 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2493,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 378,30 Sól [g] 10,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 42,90 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 75,10



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój owocowy 250 g Pierogi ruskie parowane 300 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 690,60 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 419,80 Sól [g] 11,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 7,00 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 50,90 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 84,10
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Ogórek 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój owocowy 250 g Pierogi ruskie parowane 300 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 500,30 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 384,30 Sól [g] 11,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 75,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój owocowy 250 g Pierogi ruskie parowane 300 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 518,60 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 373,50 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 5,80 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 41,00 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 71,90
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój owocowy 250 g Pierogi ruskie parowane 300 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 518,60 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 373,50 Sól [g] 11,20 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 5,80 Fruktoza [g] 7,10 Sacharoza [g] 41,00 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 71,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa Ziemniaczana 400 ml Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem 250 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Napój owocowy 250 g Kalafior gotowany 100 g		Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,90 Białko ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 357,60 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,70 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 6,90 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 71,60
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa Ziemniaczana 400 ml Gulasz z wątróbki drobiowej 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Kalafior gotowany 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Ser żółty Gouda 40 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 081,40 Białko ogółem [g] 131,10 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 433,20 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 22,80 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 58,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30	sobota Bezmleczna obz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g	Zupa Ziemniaczana 400 ml Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza pęczak gotowana 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 193,70 Białko ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 453,60 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 40,20 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 11,10 Sacharoza [g] 22,40 Laktoza [g] 15,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 54,90
2024-03-31	niedziela Podstawowa Obzryce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g Paszтет z żurawiną 40 g Pomidor 80 g Majonez 15 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml karkówka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Salatka jarzynowa 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 918,60 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 123,10 Węglowodany ogółem [g] 365,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 49,30 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 35,90 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 82,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g Paszтет z żurawiną 40 g Pomidor 80 g Majonez 15 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml karkówka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3074,60 Białko ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 124,10 Węglowodany ogółem [g] 396,40 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 49,50 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 13,60 Sacharoza [g] 36,00 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 82,50
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g Paszтет z żurawiną 40 g Pomidor 80 g Majonez 15 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2928,30 Białko ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 352,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 11,00 Sacharoza [g] 30,90 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g Paszтет z żurawiną 40 g Pomidor 80 g Majonez 15 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 956,30 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 11,00 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 68,30
	Wątrobowa obiz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50g 50 g Paszтет z żurawiną 40 g Pomidor 80 g Majonez 15 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 956,30 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 11,00 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 68,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Sałatka z brokuła z mozzarellą i słonecznikami 200 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g Liść sałaty 5 g Ciasto* 80 g	Banan 150 g	Barszcz biały 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos jogurtowo-czosnkowy 150 g Buraczki gotowane 75 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kotlet z jajka smażony 100 g surówka z białej kapusty z koperkiem 75 g		Ser żółty Gouda 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 955,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 126,90 Węglowodany ogółem [g] 369,10 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 12,90 Fruktoza [g] 13,40 Sacharoza [g] 34,20 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 84,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Kielbasa parówkowa lux 120 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g	Gruszka 130 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 200 g Sos curry 150 ml Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 357,20 Białko ogółem [g] 171,50 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 436,60 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 52,00 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 85,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml Kielbasa parówkowa lux 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g	Gruszka 1 szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udło z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos curry bezmleczny 150 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2618,50 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 338,10 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 6,20 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 14,40 Laktoza [g] 6,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 40,00