

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 810,10 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 5,00 Fruktaza [g] 5,90 Sacharoza [g] 28,20 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 64,60</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3 039,40 Białko ogółem [g] 128,80 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 414,30 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,30 Glukoza [g] 10,30 Fruktaza [g] 10,30 Sacharoza [g] 41,70 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 87,80</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek Cukrzyca obz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 831,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 384,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 10,70 Fruktaza [g] 10,90 Sacharoza [g] 43,10 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 87,90</p>
2024-03-25 poniedziałek Lekkostrawna obz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 788,10 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 349,10 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,00 Glukoza [g] 4,30 Fruktaza [g] 5,30 Sacharoza [g] 26,30 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 61,40</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-25 poniedziałek	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Twaróg - plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalfior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g			Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 743,60 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 349,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 5,30 Sacharoza [g] 26,30 Laktoza [g] 26,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 62,00
	Bezmleczna obiz.	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g		Wędlina Szynka Bartenka drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 531,40 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 367,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 11,10 Fruktoza [g] 18,00 Sacharoza [g] 37,30 Laktoza [g] 24,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 90,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połędw ica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,10 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 45,00 Węglowodany ogółem [g] 395,90 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 22,50 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 37,30 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 80,80
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połędw ica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 578,10 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 52,60 Węglowodany ogółem [g] 416,00 Sól [g] 8,40 kw. nasycone ogółem [g] 22,60 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 37,30 Laktoza [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 80,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynka okopcona wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 524,70 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 392,30 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 38,80 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 suma cukrów prostych [g] 82,40
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynka okopcona wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 418,00 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 45,00 Węglowodany ogółem [g] 394,80 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 24,40 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 76,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	Wętrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynka okopcona wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Pierogi ruskie parowane 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 418,00 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 45,00 Węglowodany ogółem [g] 394,80 Sól [g] 7,90 kw. nasycone ogółem [g] 24,40 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 36,30 Laktoza [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 76,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowy m 300 ml (SELER) Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50g 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 300 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKÓR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g		Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)	Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g (MLEKO)</p>	Mandarynka 80 g	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprz.-drob. 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 120 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3069,90 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 404,40 Sól [g] 9,60 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 26,80 Fruktoza [g] 31,90 Sacharoza [g] 45,40 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 116,40</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	Mandarynka 80 g	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprz.-drob. 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Drożdźówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 120 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 3329,10 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 465,90 Sól [g] 10,00 kw. nasycone ogółem [g] 38,30 Glukoza [g] 26,80 Fruktoza [g] 31,90 Sacharoza [g] 53,00 Laktoza [g] 13,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 suma cukrów prostych [g] 124,80</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Mozzarella 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)</p>	Mandarynka 80 g	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 150 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 120 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 818,70 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 387,60 Sól [g] 8,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 13,10 Fruktaza [g] 18,60 Sacharoza [g] 40,40 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 84,30</p>
2024-03-27 środa Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	Mandarynka 80 g	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 120 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Serek Kirii kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g</p>	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 612,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 408,90 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 19,00 Fruktaza [g] 19,20 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 88,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Wątrobowia obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Mandarynka 80 g	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, kukurydzą, natką pietruszki i papryką 120 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 612,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 408,90 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 19,00 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 38,50 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 88,90
	Bezmleczna obrz.	Platki jęczmienne na wywarze 250 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 250 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Kanapka biszoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 701,30 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 417,90 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 23,60 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 3,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 75,10