

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Maślanka 100 ml Ogórek kiszony 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g Chleb razowy psz-żyт 30 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g Chleb razowy psz-żyт 30 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 037,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 424,6 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,9 <b>Glukoza</b> [g] 3,4 <b>Fruktoza</b> [g] 4 <b>Laktoza</b> [g] 19,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>WW [Por]</b> 42,6
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 80 g Maślanka 100 ml Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 285,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 135 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 478,2 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 43,2 <b>Glukoza</b> [g] 7,6 <b>Fruktoza</b> [g] 7,5 <b>Laktoza</b> [g] 19,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,5 <b>WW [Por]</b> 48,1
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Maślanka 100 ml Ogórek kiszony 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyт 140 g	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 225,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 471,1 <b>Sól</b> [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 43,9 <b>Glukoza</b> [g] 9,3 <b>Fruktoza</b> [g] 8,4 <b>Laktoza</b> [g] 19,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,4 <b>WW [Por]</b> 47

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-29, poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Maślanka 100 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 070,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429,2 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,6 <b>Glukoza [g]</b> 5,8 <b>Fruktoza [g]</b> 5,9 <b>Laktoza [g]</b> 19,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>WW [Por]</b> 42,9
2024-04-30 wtorek	Podstawowa Obrzycie	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos pieczeniowy 100 ml Udko z kurczaka pieczone 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 730,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 142,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,3 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,6 <b>Glukoza [g]</b> 2,9 <b>Fruktoza [g]</b> 3,1 <b>Laktoza [g]</b> 18,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 17,6 <b>WW [Por]</b>
2024-04-30 wtorek	Dzieci obrzycie	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Serek wiejski 1szt. 150 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 50 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 974,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 149,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,9 <b>Glukoza [g]</b> 6,3 <b>Fruktoza [g]</b> 12,3 <b>Laktoza [g]</b> 1,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,5 <b>WW [Por]</b> 0,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-30 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem razowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 903,7 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 27,8 WW [Por] 1
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 836 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 2,2 Fruktoza [g] 2,3 Laktoza [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 13,2 WW [Por] 2,1
2024-05-01 środa	Podstawowa Obrzyce	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Rzodkiew biała plastry 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Gruszka 160 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórkiem i czerwoną fasolą 150 g	Kanapka biszkotowa słodka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 355,6 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 447,7 Sól [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 118,8 WW [Por] 44,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-01 środa	Dzieci obrzyce	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Rzodkiew biała plastry 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Gruszka 250 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Salatka śledziowa z papryką konserwową, ogórkiem i czerwoną fasolą 150 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Kanapka biskotopwa słodka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 674,2 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 518,7 Sól [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 150 WW [Por] 52
	Cukrzyca obrz.	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Rzodkiew biała plastry 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Gruszka 250 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biskotopwa słodka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 092,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 448,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 143,7 WW [Por] 44,9
	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb pszenny 140 g wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Gruszka 250 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g Marchew gotowana 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść salaty 10 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g	Kanapka biskotopwa słodka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 953,3 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 429,5 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 127,3 WW [Por] 42,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-02 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Szyńka okopcona wieprzowa 40 g Paprykarz 50 g Jogurt naturalny 100 g Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g szyńka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 60 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 777,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,7 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45 <b>Glukoza [g]</b> 8 <b>Fruktoza [g]</b> 13,8 <b>Laktoza [g]</b> 0,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28 <b>WW [Por]</b> 1,5
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Ogórek 80 g Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Szyńka okopcona wieprzowa 40 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bezmł 400 ml szyńka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Twaróg - plastry 60 g Liść sałaty 5 g Papryka świeża 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 071 <b>Białko ogółem [g]</b> 146,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,4 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,1 <b>Glukoza [g]</b> 7,8 <b>Fruktoza [g]</b> 13,8 <b>Laktoza [g]</b> 0,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,8 <b>WW [Por]</b> 1,5
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Szyńka okopcona wieprzowa 80 g Jogurt naturalny 100 g Ogórek 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g szyńka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka świeża 80 g Twaróg - plastry 60 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 875,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 146,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,7 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,5 <b>Glukoza [g]</b> 7,3 <b>Fruktoza [g]</b> 13,3 <b>Laktoza [g]</b> 3,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,1 <b>WW [Por]</b> 1,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-02 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Szyńska okopcona wieprzowa 80 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Marchew gotowana 150 g		Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 773 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,2 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Glukoza [g]</b> 9,1 <b>Fruktoza [g]</b> 14 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,8 <b>WW [Por]</b>
2024-05-03 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml	Galaretka owocowa z truskawkami 150 g	Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 668,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,7 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,4 <b>Glukoza [g]</b> 5,8 <b>Fruktoza [g]</b> 6,2 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,9 <b>WW [Por]</b>
2024-05-03 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g	Galaretka owocowa z truskawkami 150 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 819,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,8 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Glukoza [g]</b> 5,5 <b>Fruktoza [g]</b> 5,9 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,1 <b>WW [Por]</b> 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-03 piątek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 581,1 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 29,6 WW [Por]
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g Sos koperkowy 150 ml		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,1 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 15,7 WW [Por]
2024-05-04 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 1,9 Fruktoza [g] 2,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 20,7 WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-04 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 22,9 WW [Por] 3,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 412,5 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 WW [Por]
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa jarzynowa 400 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Glukoza [g] 2,9 Fruktoza [g] 3,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 14,1 WW [Por]



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-05 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 60 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 907,9 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55 Glukoza [g] 14 Fruktoza [g] 25,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 31,3 WW [Por]
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 60 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 067,5 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 392,3 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,6 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 26,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 32,7 WW [Por]
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 60 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyty 140 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 976,3 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,4 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 26,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 33,8 WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-05 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 60 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g		Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Roszponka 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 899,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 144,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,3 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56 <b>Glukoza [g]</b> 8,8 <b>Fruktoza [g]</b> 21,4 <b>Laktoza [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,5 <b>WW [Por]</b>
----------------------	--------------------	---	---------------	---	--	--	---------------------------------------	--