

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Rzodkiew biała plastry 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 74,2 Witamina A [mg] 2 696,4 Witamina C [mg] 110,4 WW [Por] 37,2
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 80 g Rzodkiew biała plastry 80 g Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 50 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 85,2 Witamina A [mg] 2 183 Witamina C [mg] 143,3 WW [Por] 36,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-13 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlna filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Rzodkiew biała plastry 50 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlna Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 729,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 2 701 Witamina C [mg] 117,4 WW [Por] 39
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlna filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	zupa szpinakowa 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlna Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makrelą 50 g Liść sałaty 20 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 545,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 4 297,9 Witamina C [mg] 148,2 WW [Por] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-14 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 451 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 529,6 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 140,3 Witamina A [mg] 4 719,8 Witamina C [mg] 231,1 WW [Por] 52,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata 250ml 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g Ser żółty Gouda 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 680,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 578,8 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 155 Witamina A [mg] 4 725,8 Witamina C [mg] 237,9 WW [Por] 57,9</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-14 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek 40 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Sałatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Papryka świeża 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 581,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 540,1 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 151,2 Witamina A [mg] 4 538,6 Witamina C [mg] 159 WW [Por] 53,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Sałatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 325,7 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 479,6 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 2 214,2 Witamina C [mg] 184,9 WW [Por] 47,8</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-15 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała plastry 80 g	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb bałtownowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 979,8 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 1 420,1 Witamina C [mg] 88,5 WW [Por] 36,6
	Dzieci obrzyce	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 126 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 94 Witamina A [mg] 1 484,3 Witamina C [mg] 95,4 WW [Por] 40,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-15 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 403,9 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 1 750,9 Witamina C [mg] 78,3 WW [Por] 40,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała plastry 80 g	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 798,6 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 402,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Witamina A [mg] 1 607,2 Witamina C [mg] 66,4 WW [Por] 40,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-16 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Kiwi 1 szt 75 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml 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	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 277,9 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 435,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,5 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 57 Witamina A [mg] 1 538,6 Witamina C [mg] 222,1 WW [Por] 43,7
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 497,9 Białko ogółem [g] 158 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 482,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,6 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 1 538,9 Witamina C [mg] 228,2 WW [Por] 48,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-16 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mandarynka 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Szpinak gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 150 g	Jabłko 1szt 120 g	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 386,4 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 445,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Witamina A [mg] 2 327,7 Witamina C [mg] 224,8 WW [Por] 44,5
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Kiwi 1 szt 75 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Szpinak gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 059,1 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Witamina A [mg] 2 020,1 Witamina C [mg] 201,6 WW [Por] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-17 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Śledź w śmietanie z warzywami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 196,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 127 Węglowodany ogółem [g] 415,1 Sól [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Glukoza [g] 14,2 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 131,2 Witamina A [mg] 1 208,9 Witamina C [mg] 99,1 WW [Por] 41,6
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rucola /roszponka 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Śledź w śmietanie z warzywami 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 402,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 460,2 Sól [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 21,2 Laktoza [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 143,2 Witamina A [mg] 1 213,9 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 46,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-17 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 150 ml Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 258,6 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 469,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 141,5 Witamina A [mg] 2 208,9 Witamina C [mg] 202,5 WW [Por] 47
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Chleb pszenny 30 g Rucola /roszponka 5 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos grecki 150 ml Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Paprykarz 50 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 425,7 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 513,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Glukoza [g] 18 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 172,1 Witamina A [mg] 2 214,6 Witamina C [mg] 225,3 WW [Por] 51,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-18 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p>		<p>Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 946,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 341,4 Witamina C [mg] 135,8 WW [Por] 37,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g</p>	<p>Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 317,9 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 447,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 94,3 Witamina A [mg] 1 383,3 Witamina C [mg] 177,4 WW [Por] 44,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-18 sobota	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 724,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 96,2 Witamina A [mg] 1 378,8 Witamina C [mg] 193,8 WW [Por] 33,4
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Szpinak gotowany 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 956,3 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Witamina A [mg] 2 277,4 Witamina C [mg] 155,5 WW [Por] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-19 niedziela	Podstawowa Obrzyce		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 838,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 60 Witamina A [mg] 2 378,9 Witamina C [mg] 241,3 WW [Por] 32,9
	Dzieci obrzyce	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 179,3 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,2 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 2 399,9 Witamina C [mg] 252,3 WW [Por] 39,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-19 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 955,5 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 100 Witamina A [mg] 2 438,5 Witamina C [mg] 243,2 WW [Por] 36,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 Witamina A [mg] 1 595,1 Witamina C [mg] 107 WW [Por] 34,6