

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 50 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	Biskopты 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 994,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,3 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,5 Glukoza [g] 3,7 Fruktოza [g] 4,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Witamina A [mg] 2 459,7 Witamina C [mg] 100,3 WW [Por] 42,1
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 80 g 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	Biskopты 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 246,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 473,6 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktοza [g] 8 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 82,8 Witamina A [mg] 2 474,5 Witamina C [mg] 110,9 WW [Por] 47,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-20 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 186,5 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 466,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 89,8 Witamina A [mg] 5 196,9 Witamina C [mg] 92,6 WW [Por] 46,5
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g 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	Wartość energetyczna[kcal] 3 033,7 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 424,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 75,5 Witamina A [mg] 5 361,4 Witamina C [mg] 89,2 WW [Por] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-21 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pieczeniowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 675,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Witamina A [mg] 1 381,5 Witamina C [mg] 68,1 WW [Por] 34,4
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 896,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 99,4 Witamina A [mg] 1 389,4 Witamina C [mg] 79,8 WW [Por] 39,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-21 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem razowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 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 Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 557,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6 <b>Glukoza [g]</b> 8,5 <b>Fruktoza [g]</b> 12,8 <b>Laktoza [g]</b> 15,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1 126,2 <b>Witamina C [mg]</b> 140,6 <b>WW [Por]</b> 32,2
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 693,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,8 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,3 <b>Glukoza [g]</b> 4,2 <b>Fruktoza [g]</b> 4,7 <b>Laktoza [g]</b> 17,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 384,4 <b>Witamina C [mg]</b> 68,4 <b>WW [Por]</b> 34,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-22 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Ogórek 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>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                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Sałatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 150 g                  Pomidor 80 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Kanapka biszkotopwa słodka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 281,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 129,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 126,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,3  <b>Sól [g]</b> 30,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,6  <b>Glukoza [g]</b> 7,2  <b>Fruktoza [g]</b> 7,6  <b>Laktoza [g]</b> 21,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 286  <b>Witamina C [mg]</b> 210,6  <b>WW [Por]</b> 43,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Ogórek 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet schabowy panierowany G 100 g                  Sos majerankowy 100 ml                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Sałatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 150 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pomidor 80 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Kanapka biszkotopwa słodka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 560,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 137,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 127,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 496,3  <b>Sól [g]</b> 31,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43  <b>Glukoza [g]</b> 12,8  <b>Fruktoza [g]</b> 12,3  <b>Laktoza [g]</b> 21,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 136,6  <b>Witamina A [mg]</b> 1 304,7  <b>Witamina C [mg]</b> 222,5  <b>WW [Por]</b> 49,6</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-22 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyty 140 g</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Kanapka biskotopwa słodka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 176,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 471,3 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>Glukoza [g]</b> 12,6 <b>Fruktoza [g]</b> 12,1 <b>Laktoza [g]</b> 20,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 875,2 <b>Witamina C [mg]</b> 161,5 <b>WW [Por]</b> 47,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb pszenny 140 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml</p>	<p>Arbuz 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Marchew gotowana 150 g</p>		<p>Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka biskotopwa słodka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 840,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,6 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Glukoza [g]</b> 7,7 <b>Fruktoza [g]</b> 9,1 <b>Laktoza [g]</b> 21,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114 <b>Witamina A [mg]</b> 4 713,6 <b>Witamina C [mg]</b> 121,1 <b>WW [Por]</b> 40,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-23 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Szyńka okopcona 40 g Paprykarz 50 g Jogurt naturalny 100 g Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 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 bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 892,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,2 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,9 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 10,7 <b>Laktoza [g]</b> 21,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,2 <b>Witamina A [mg]</b> 2 468,6 <b>Witamina C [mg]</b> 87,6 <b>WW [Por]</b> 36,8
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Ogórek 80 g Paprykarz 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Szyńka okopcona 40 g wieprzowa 40 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bezmł 400 ml Szyńka wieprzowa parowana - duszona 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 Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 081,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,1 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,4 <b>Glukoza [g]</b> 7,1 <b>Fruktoza [g]</b> 10,7 <b>Laktoza [g]</b> 25,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,7 <b>Witamina A [mg]</b> 2 484,2 <b>Witamina C [mg]</b> 90,5 <b>WW [Por]</b> 40,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-23 czwartek	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 parowana - duszona 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 salaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 897,5 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 1 939,3 Witamina C [mg] 82,3 WW [Por] 36,9
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Szyńka 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 Szyńka wieprzowa parowana - duszona 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 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 816,8 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 3 468,1 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 35,7



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-24 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki 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 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>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 kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml</p>	<p>Galaretka owocowa z truskawkami 150 g</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 792,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44 <b>Glukoza [g]</b> 6 <b>Fruktoza [g]</b> 7,5 <b>Laktoza [g]</b> 24 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,9 <b>Witamina A [mg]</b> 2 518,1 <b>Witamina C [mg]</b> 117,6 <b>WW [Por]</b> 35,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki 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 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>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 kiszzonej z olejem 150 g</p>	<p>Galaretka owocowa z truskawkami 150 g</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 948,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,2 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2 <b>Glukoza [g]</b> 6 <b>Fruktoza [g]</b> 7,5 <b>Laktoza [g]</b> 24 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,1 <b>Witamina A [mg]</b> 2 518,1 <b>Witamina C [mg]</b> 117,6 <b>WW [Por]</b> 39</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-24 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żyty 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</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 731,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,6 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,7 <b>Glukoza [g]</b> 8 <b>Fruktoza [g]</b> 13,3 <b>Laktoza [g]</b> 24,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1 <b>Witamina A [mg]</b> 2 709,2 <b>Witamina C [mg]</b> 121,3 <b>WW [Por]</b> 34,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki 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</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>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</p>	<p>Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 676,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,4 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 58,9 <b>Glukoza [g]</b> 6,5 <b>Fruktoza [g]</b> 8,6 <b>Laktoza [g]</b> 25,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9 <b>Witamina A [mg]</b> 2 037,8 <b>Witamina C [mg]</b> 152,7 <b>WW [Por]</b> 33,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-25 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola /roszponka 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 Potrawka drobiowa z filetem 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] 2 969 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 447,4 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 2,7 Fruktoza [g] 2,9 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 Witamina A [mg] 1 130,1 Witamina C [mg] 53,4 WW [Por] 44,9
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola /roszponka 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem 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] 3 187,1 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 493,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 1 135,1 Witamina C [mg] 64,8 WW [Por] 49,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-25 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Rucola /roszponka 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Ryz brązowy gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 138,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 457,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 4 120,2 Witamina C [mg] 60,6 WW [Por] 45,6
	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 /roszponka 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Ryz biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 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] 2 902,4 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 431,1 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 56 Witamina A [mg] 1 292,6 Witamina C [mg] 80,5 WW [Por] 43,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-26 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 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 i twarogu 50 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml		Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 208,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 147,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,5 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 65,5 <b>Glukoza [g]</b> 10,4 <b>Fruktoza [g]</b> 18,9 <b>Laktoza [g]</b> 22,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 177,9 <b>Witamina C [mg]</b> 192,6 <b>WW [Por]</b> 34,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 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 i twarogu 50 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 367,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 147,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 67,1 <b>Glukoza [g]</b> 11,5 <b>Fruktoza [g]</b> 19,8 <b>Laktoza [g]</b> 27,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 198,8 <b>Witamina C [mg]</b> 200,2 <b>WW [Por]</b> 36,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-26 niedziela	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 i twarogu 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek 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 Ogórek 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Roszponka 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 276,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 149,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,1 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 66,8 <b>Glukoza [g]</b> 11,5 <b>Fruktoza [g]</b> 19,8 <b>Laktoza [g]</b> 27,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 198,8 <b>Witamina C [mg]</b> 200,2 <b>WW [Por]</b> 35,7
	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 i twarogu 40 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 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> 3 173,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 147,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 144 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,6 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 66,4 <b>Glukoza [g]</b> 7,4 <b>Fruktoza [g]</b> 17,1 <b>Laktoza [g]</b> 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 088,8 <b>Witamina C [mg]</b> 176,3 <b>WW [Por]</b> 33,2