

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-03 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 Rozzponka 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 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 makreli G 50 g Ogórek plastry 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 682,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Witamina A [mg] 2 695,2 Witamina C [mg] 109,1 WW [Por] 37,1
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 80 g Rzodkiew biała plastry 80 g Rozzponka 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 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 makreli G 50 g Ogórek plastry 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 629,7 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 84,8 Witamina A [mg] 2 181,8 Witamina C [mg] 142 WW [Por] 36,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-03 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 Rozzponka 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 i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek plastry 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 391,2 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 2 696,4 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 38,9
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 60 g Rozzponka 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		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makreli G 50 g Liść sałaty 20 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Witamina A [mg] 4 035 Witamina C [mg] 147,6 WW [Por] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-04 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 bałtnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 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 Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 420,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 530,6 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 140,5 Witamina A [mg] 4 371,5 Witamina C [mg] 162,5 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 bałtnowoski psz-żyt 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 Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 650,1 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 579,7 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 155,2 Witamina A [mg] 4 377,5 Witamina C [mg] 169,3 WW [Por] 57,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-04 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek plastry 80 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 peizanka 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 z olejem 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 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] 3 588,5 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 541,7 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 152,1 Witamina A [mg] 4 414,3 Witamina C [mg] 120 WW [Por] 53,9</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa 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 ziemniakami 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 Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 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] 3 331,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 479,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 107,2 Witamina A [mg] 2 196,2 Witamina C [mg] 197,6 WW [Por] 47,8</p>

2024-06-05 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 bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 789 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Witamina A [mg] 1 674,7 Witamina C [mg] 108,6 WW [Por] 36,7
	Dzieci obrzyce	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałnowoski 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	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 929,3 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 400,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Witamina A [mg] 1 649,7 Witamina C [mg] 107,7 WW [Por] 40,4
	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	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Jajko gotowane 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] 2 736 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 1 661,8 Witamina C [mg] 107,1 WW [Por] 38,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-05 środa	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 Pomidor w ćwiartki 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem 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] 2 781,2 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 1 709,3 Witamina C [mg] 110,4 WW [Por] 38,7
2024-06-06 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Jabłko 1szt 120 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 bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała plastry 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 275,3 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 436,5 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 58,9 Witamina A [mg] 1 143,8 Witamina C [mg] 87,2 WW [Por] 43,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-06 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko 1szt 120 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-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Rzodkiew biała plastry 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 455,4 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 473,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Witamina A [mg] 1 144,1 Witamina C [mg] 93,3 WW [Por] 47,4
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Jabłko 1szt 120 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	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Rzodkiew biała plastry 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 432,7 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 449,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Witamina A [mg] 1 949,9 Witamina C [mg] 129,7 WW [Por] 44,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-06 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Jabłko gotowane 1szt. 120 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 150 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] 3 105,6 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 380,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 62 Witamina A [mg] 2 021,3 Witamina C [mg] 161 WW [Por] 38
2024-06-07 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-żył 30 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sledź 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 bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 165,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 125,7 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 14 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 130,8 Witamina A [mg] 1 135,6 Witamina C [mg] 90 WW [Por] 41,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-07 piątek	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 bałtownoski 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 bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 371,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 127,3 Węglowodany ogółem [g] 459,1 Sól [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 16,5 Fruktoza [g] 21 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 142,8 Witamina A [mg] 1 140,6 Witamina C [mg] 101,4 WW [Por] 46
	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] 3 227,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 468,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 141,1 Witamina A [mg] 2 135,6 Witamina C [mg] 193,4 WW [Por] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-07 piątek	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 sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 394,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 512,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 171,7 Witamina A [mg] 2 141,3 Witamina C [mg] 216,2 WW [Por] 51,3
2024-06-08 sobota	Podstawowa Obrzyce	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 bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	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		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 930,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 366 Witamina C [mg] 136,3 WW [Por] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-08 sobota	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 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 319,5 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 447,7 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 1 417,3 Witamina C [mg] 177,9 WW [Por] 44,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<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 bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>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</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g</p>	<p>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</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 725,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 96,4 Witamina A [mg] 1 412,8 Witamina C [mg] 194,3 WW [Por] 33,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-08 sobota	Lekkostrawna obrz.	<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 pszenny 140 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 944,2 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 2 303,9 Witamina C [mg] 156,1 WW [Por] 36,8</p>
2024-06-09 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>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 bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>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 i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 930,5 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 132,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 62 Witamina A [mg] 2 451,9 Witamina C [mg] 255,6 WW [Por] 32,9</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-09 niedziela	Dzieci obrzyce	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 bałtnowski psz-żył 170 g	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 i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 271,5 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 135,2 Węglowodany ogółem [g] 397,6 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,9 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 93,4 Witamina A [mg] 2 472,9 Witamina C [mg] 266,6 WW [Por] 39,8
	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 Pomidor 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 i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 957,7 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 2 511,4 Witamina C [mg] 257,6 WW [Por] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-09 niedziela	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 kalefior gotowany 150 g Kompot z jablek 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 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Witamina A [mg] 1 539,6 Witamina C [mg] 165,5 WW [Por] 34,8
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	---	--------------------------------------	---