

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2024-07-08 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtnowski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g | | Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 814,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 15,7 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 101 Witamina A [mg] 2 547,6 Witamina C [mg] 289,3 WW [Por] 36,4 |
| | Dzieci obrzyce | Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtnowski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) | Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) | Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g | Banan 120 g | Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 3 043,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 18,5 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 115,6 Witamina A [mg] 2 553,6 Witamina C [mg] 296,1 WW [Por] 41,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 2024-07-08 poniedziałek | Cukrzyca obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> | <p>Banan 120 g</p> | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 851 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 407,4 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktaza [g] 10,6 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 108,5 Witamina A [mg] 2 867,9 Witamina C [mg] 232 WW [Por] 40,7</p> |
| | Lekkostrawna obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g</p> | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 802,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 6,5 Fruktaza [g] 7 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 91,1 Witamina A [mg] 2 405,9 Witamina C [mg] 142,3 WW [Por] 38,3</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|--------------------------|--|--|---|---|
| 2024-07-09 wtorek | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> | <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p> | <p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 800,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 453,9 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 8,5 Frukttoza [g] 12,7 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 93,3 Witamina A [mg] 3 344 Witamina C [mg] 86,2 WW [Por] 45,4</p> |
| | Dzieci obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> | <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p> | <p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|-------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-07-09 wtorek | Cukrzyca obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) | Jabłko 1szt 120 g | Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 3 014,2 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 461,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 106,7 Witamina A [mg] 3 471,6 Witamina C [mg] 87 WW [Por] 46 |
| | Lekkostrawna obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) | Jabłko 1szt 120 g | Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 919,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 465,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 100,3 Witamina A [mg] 3 438,7 Witamina C [mg] 96,3 WW [Por] 46,4 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|---|-----------------|---|---|--|--|--|
| 2024-07-10 środa | Podstawowa Obrzyce | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p> | Kiwi 1 szt 75 g | <p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafor gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p> | | <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Rzodkiewka 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 791,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 455,1 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 20,3 Fruktaza [g] 19,1 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 113,1 Witamina A [mg] 1 793,3 Witamina C [mg] 199 WW [Por] 45,7</p> |
| | Dzieci obrzyce | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p> | Kiwi 1 szt 75 g | <p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafor gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p> | Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) | <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 939,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 479,4 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 20,8 Fruktaza [g] 20,1 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 119,9 Witamina A [mg] 1 901,7 Witamina C [mg] 218 WW [Por] 48,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 2024-07-10 środa | Cukrzyca obrz. | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> | <p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatkki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Rzodkiewka 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 566,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 95,1 Witamina A [mg] 2 312,1 Witamina C [mg] 131,8 WW [Por] 36,8</p> |
| | Lekkostrawna obrz. | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p> | <p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatkki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Kalańior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p> | <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 691,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 453,7 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 21,8 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 115,6 Witamina A [mg] 1 956,8 Witamina C [mg] 223,7 WW [Por] 45,6</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 2024-07-11 czwartek | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 3 179,3 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 445,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Witamina A [mg] 1 243,2 Witamina C [mg] 149,3 WW [Por] 44,8 |
| | Dzieci obrzyce | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml | Jabłko gotowane 1szt. 120 g | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 980,3 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 423,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Witamina A [mg] 1 131 Witamina C [mg] 159,6 WW [Por] 42,6 |
| | Cukrzyca obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml | Jabłko gotowane 1szt. 120 g | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | Maślanka 100 ml (MLEKO) | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 3 031,8 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 438,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 1 126,3 Witamina C [mg] 150,7 WW [Por] 43,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| 2024-07-11 czwartek | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml | Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) | | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g | Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 3 198,7 Białko ogółem [g] 154,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 445,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Witamina A [mg] 1 314,3 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 44,6 |
| 2024-07-12 piątek | Podstawowa Obrzyce | Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) | Banan 200 g | Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 150 g | | Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) | pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 846,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,2 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Witamina A [mg] 2 005 Witamina C [mg] 86,3 WW [Por] 37,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|-----------------|---|--------------------------------------|---|--|
| 2024-07-12 piątek | Dzieci obrzyce | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Rzodkiew biała plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p> | Banan 120 g | <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g</p> | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g</p> | <p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 034,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 392,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 2 420,1 Witamina C [mg] 93,3 WW [Por] 39,3</p> |
| | Cukrzyca obrz. | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)</p> | Kiwi 1 szt 75 g | <p>Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p> | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p> | <p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 988,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 404,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,9 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 1 823,5 Witamina C [mg] 119,1 WW [Por] 40,3</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|--------------------------|--|--|---|--|--|
| 2024-07-12 piątek | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUTEN)</p> | Banan 200 g | <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p> | | <p>Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p> | pieczywo chrupkie 15 g | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 991,4 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,1 Glukoza [g] 8,7 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 95,8 Witamina A [mg] 1 422,1 Witamina C [mg] 102,6 WW [Por] 42,2</p> |
| 2024-07-13 sobota | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek plastry 80 g</p> | Kisiel z jabłkiem 200 ml | <p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> | | <p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g</p> | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 968,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 426,8 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 5,3 Fruktaza [g] 6,2 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 111,5 Witamina A [mg] 3 692,7 Witamina C [mg] 64,3 WW [Por] 42,7</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-07-13 sobota | Dzieci obrzyce | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g | Kisiel z jabłkiem 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) | Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 3 146,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 491,3 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 136,3 Witamina A [mg] 3 716,2 Witamina C [mg] 63,6 WW [Por] 49,2 |
| | Cukrzyca obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek plastry 80 g | Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) | Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 3 069,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 449,3 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 120,3 Witamina A [mg] 3 730,6 Witamina C [mg] 67 WW [Por] 44,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--|--------------------------|---|--|---|--|--|
| 2024-07-13 sobota | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 20 g | Kisiel z jabłkiem 200 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) | | Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 976,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 422,3 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Witamina A [mg] 3 707,9 Witamina C [mg] 61,1 WW [Por] 42,1 |
| 2024-07-14 niedziela | Podstawowa Obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g | Banan 150 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO) | Wartość energetyczna[kcal] 2 795,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 20,2 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 103,5 Witamina A [mg] 1 086,1 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 35,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|--|-------------|---|--|--|---|---|
| 2024-07-14 niedziela | Dzieci obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g | Banan 150 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO) | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO) | Wartość energetyczna[kcal] 3 076,6 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 20,2 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 111,6 Witamina A [mg] 1 086,1 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 39,9 |
| | Cukrzyca obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) | Banan 150 g | Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | Jogurt naturalny 150 g (MLEKO) | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Wartość energetyczna[kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 808,4 Witamina C [mg] 57 WW [Por] 31,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--|-------------|--|--|--|---|---|
| 2024-07-14 niedziela | Lekkostrawna obrz. | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g | Banan 150 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) | | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g | Biskopki 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 962,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 18,2 Fruktaza [g] 18,9 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 97,9 Witamina A [mg] 1 059,2 Witamina C [mg] 76,5 WW [Por] 42,1 |
|----------------------|--------------------|--|-------------|--|--|--|---|---|