

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-29 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 bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g 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 bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 647 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 100,1 Witamina A [mg] 2 462,4 Witamina C [mg] 287,9 WW [Por] 37,4
	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 bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g 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 bałtownoski psz-żył 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] 2 854,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 416,3 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 15,7 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 114,7 Witamina A [mg] 2 468,4 Witamina C [mg] 294,7 WW [Por] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-29 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 z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g 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] 2 712,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 433 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 10,8 Fruktaza [g] 10,7 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 107,3 Witamina A [mg] 2 775,2 Witamina C [mg] 230,6 WW [Por] 43,2</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 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] 2 556,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 383,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktaza [g] 7 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 90,7 Witamina A [mg] 2 329,8 Witamina C [mg] 142,3 WW [Por] 38,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-30 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-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 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 szpinakowy 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-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 642,6 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 439,2 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 7,9 Frukttoza [g] 12,2 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 91,9 Witamina A [mg] 2 787,9 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 44</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-żyt 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 szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Serek homogenozwany 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-żyt 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-30 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 Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 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] 2 829 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 461,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 105,2 Witamina A [mg] 2 846,9 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 46,2
	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 szpinakowy 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] 2 801,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 465,5 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 98,9 Witamina A [mg] 2 882,7 Witamina C [mg] 103,1 WW [Por] 46,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-31 środa	Podstawowa Obrzyce	<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) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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) Rzodkiewka 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 617,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 434,2 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 20,4 Fruktaza [g] 19,3 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 109,3 Witamina A [mg] 1 804,6 Witamina C [mg] 193,7 WW [Por] 43,6</p>
	Dzieci obrzyce	<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) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 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) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Rzodkiewka 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 659,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 446,9 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 20,1 Fruktaza [g] 18,9 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 114 Witamina A [mg] 2 002,1 Witamina C [mg] 221 WW [Por] 44,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-31 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 łopatką 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] 2 394 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Witamina A [mg] 2 293,5 Witamina C [mg] 124,8 WW [Por] 36,2</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 łopatką 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] 2 493,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 438,8 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 21,7 Fruktoza [g] 21,3 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 111,1 Witamina A [mg] 1 938,2 Witamina C [mg] 216,7 WW [Por] 44</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-01 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) 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] 2 641,4 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 68,1 Witamina A [mg] 1 195,5 Witamina C [mg] 151 WW [Por] 37,3
	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) 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] 2 430,5 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Witamina A [mg] 1 062,7 Witamina C [mg] 157,2 WW [Por] 34,7
	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 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] 2 538,9 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Witamina A [mg] 1 078,6 Witamina C [mg] 152,4 WW [Por] 38,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-01 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szykowa 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) 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] 2 705,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 67,8 Witamina A [mg] 1 266,6 Witamina C [mg] 164,9 WW [Por] 38,9
2024-08-02 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 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] 2 612,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Witamina A [mg] 1 936,4 Witamina C [mg] 86,3 WW [Por] 35,8
2024-08-02 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 170 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 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	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 170 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 778,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 2 369,7 Witamina C [mg] 87,2 WW [Por] 36,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-02 piątek	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 Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<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] 2 793,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 403,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 1 754,9 Witamina C [mg] 119,1 WW [Por] 40,3</p>
	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 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>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 796,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 419,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,2 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 1 353,5 Witamina C [mg] 102,6 WW [Por] 42,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-03 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-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Cwikła 80 g (SIARKA)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<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) Gulasz z szynki wieprzowej 200 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-żył 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 117,1 Witamina A [mg] 3 723,8 Witamina C [mg] 75,2 WW [Por] 42,1</p>
	Dzieci obrzyce	<p>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 Cwikła 80 g (SIARKA)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<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) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</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-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 046,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 476,9 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 141,9 Witamina A [mg] 3 747,3 Witamina C [mg] 74,5 WW [Por] 47,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-03 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>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) Cwikła 80 g (SIARKA)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<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) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</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 Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 030,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 458,1 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktaza [g] 6,6 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 125,9 Witamina A [mg] 3 761,7 Witamina C [mg] 77,9 WW [Por] 45,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<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 pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 20 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<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) Gulasz z szynki wieprzowej 200 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 pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 907,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 424,2 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 5 Fruktaza [g] 5,9 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 109,4 Witamina A [mg] 3 756,5 Witamina C [mg] 61,9 WW [Por] 42,3</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-04 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 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 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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 106,5 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 34
	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 salaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g 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 Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,5 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 114,6 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-04 niedziela	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) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g 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) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 098,7 Witamina C [mg] 154,9 WW [Por] 32,4
	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) Udka z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g 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 Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,3 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 113,1 Witamina A [mg] 1 115,9 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 36,5	