

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml		zupa grochowa 400ml 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Surówka z marchewki 75 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Witamina A [mg] 2 349,4 Witamina C [mg] 76,9 WW [Por] 28,1
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Pasztet wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 186,6 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 473,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 82,8 Witamina A [mg] 2 474,5 Witamina C [mg] 110,9 WW [Por] 47,6

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-01 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyт 140 g	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 078,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 455,2 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 4 933,9 Witamina C [mg] 92 WW [Por] 45,4
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g Jajko gotowane 50 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 899,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 5 098,4 Witamina C [mg] 88,7 WW [Por] 41,3
	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Paszтет z indyka i gęsiny 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Ogórek 90 g Chleb bałtnowski psz-żyт 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g		Rosół z makaronem nitki 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 100 g	Wędlina Szyńka wiejska wieprzowa 20 g Sałatka z soczewicą 100 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtnowski psz-żyт 70 g Chleb razowy psz-żyт 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 46 Witamina A [mg] 1 662,8 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 27,7

2024-07-02 wtorek	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 869,8 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 99,5 Witamina A [mg] 1 404 Witamina C [mg] 80,2 WW [Por] 38,9
2024-07-02 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem razowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 89,8 Witamina A [mg] 1 126,2 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 32,2

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-02 wtorek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 666,5 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 85,5 Witamina A [mg] 1 399 Witamina C [mg] 68,8 WW [Por] 33,9
2024-07-03 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Ogórek 90 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Arbuz 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 977 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 243,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 47,7 Witamina A [mg] 1 105,6 Witamina C [mg] 155,2 WW [Por] 24,2

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-03 środa	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Arbuz 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką konserwową, ogórkami i czerwoną fasolą 150 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 458,6 Białko ogółem [g] 153,9 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 449,2 Sól [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 118,6 Witamina A [mg] 1 252,2 Witamina C [mg] 222,5 WW [Por] 44,9
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Arbuz 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 706,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 95 Witamina A [mg] 1 811,1 Witamina C [mg] 187,8 WW [Por] 36,1

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-03 środa	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb pszenny 140 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Arbuz 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Marchew gotowana 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 87,7 Witamina A [mg] 4 398,1 Witamina C [mg] 120,5 WW [Por] 34,4
2024-07-04 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml Ser żółty Gouda 60 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Sałatka z tuńczyka,ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Witamina A [mg] 1 931,9 Witamina C [mg] 138,2 WW [Por] 25,1

2024-07-04 czwartek	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Ogórek plastry 80 g Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Szyńka okopcona 40 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik bezml 400 ml Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Twaróg - plastry 60 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 057,4 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 90,5 Witamina A [mg] 2 468,2 Witamina C [mg] 89,4 WW [Por] 39,1
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Szyńka okopcona wieprzowa 80 g Jogurt naturalny 100 g Ogórek 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 840,7 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 1 939,4 Witamina C [mg] 84,1 WW [Por] 35,7

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-04 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g Wędlina Szyńska okopcona 80 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Szyńska wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g Marchew gotowana 150 g		Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 760 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 3 468,2 Witamina C [mg] 95,6 WW [Por] 34,4
2024-07-05 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 100 g	Pasta twarogowa 100 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 68 Witamina A [mg] 1 497,1 Witamina C [mg] 155,9 WW [Por] 27,6

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-05 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 014,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 396,1 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Witamina A [mg] 2 550,7 Witamina C [mg] 105,6 WW [Por] 39,6
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 700,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 81,1 Witamina A [mg] 2 727,1 Witamina C [mg] 121,4 WW [Por] 34,6

2024-07-05 piątek	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Sos koperkowy 150 ml		Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,9 Witamina A [mg] 2 038,5 Witamina C [mg] 152,8 WW [Por] 33,1
2024-07-06 sobota	Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml		zupa fasolowa 300 g Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Arbuz 150 g	Paprykarz 60 g Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 982,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 39,6 Witamina A [mg] 956,5 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 29,9
2024-07-06 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biskopki 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 186,6 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 493,9 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 1 143,8 Witamina C [mg] 65,4 WW [Por] 49,6

2024-07-06 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 137,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 457,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 4 128,9 Witamina C [mg] 61,2 WW [Por] 45,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 901,8 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 431,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Witamina A [mg] 1 301,2 Witamina C [mg] 81,1 WW [Por] 43,2

2024-07-07 niedziela	Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 250 ml Pasztet z indyka i gęsiny 40 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szyńka wiejska wieprzowa 60 g Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 393,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66 Witamina A [mg] 2 053,6 Witamina C [mg] 146,3 WW [Por] 26,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g Kakao na mleku 200 ml</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g</p>	<p>Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 001,5 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 93,4 Witamina A [mg] 1 209,5 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 36,3</p>

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-07 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 936,7 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,1 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 95,1 Witamina A [mg] 1 209,5 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 35,1
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g		Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 820,2 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,3 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 2 099,5 Witamina C [mg] 173,4 WW [Por] 32,7