

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Witamina A [mg] 1 412,9 Witamina C [mg] 96,9 WW [Por] 33,6
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Witamina A [mg] 1 479,3 Witamina C [mg] 117,5 WW [Por] 38,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-12 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 75,4 Witamina A [mg] 3 216,7 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 38,9
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Witamina A [mg] 3 381,8 Witamina C [mg] 92,7 WW [Por] 34,9
2024-08-13 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 1 330,4 Witamina C [mg] 68,8 WW [Por] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-13 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 614 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 99,4 Witamina A [mg] 1 335,4 Witamina C [mg] 80,2 WW [Por] 36,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 89,7 Witamina A [mg] 1 057,6 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 32,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-13 wtorek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 471,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 85,4 Witamina A [mg] 1 330,4 Witamina C [mg] 68,8 WW [Por] 33,9</p>
2024-08-14 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Nektarynka 1szt 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Salatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 969,7 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Sól [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 97 Witamina A [mg] 1 226 Witamina C [mg] 224,4 WW [Por] 37,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-14 środa	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN)	Nektarynka 1szt 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką konserwową, ogórkiem i czerwoną fasolą 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 227 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 431,1 Sól [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 121,4 Witamina A [mg] 1 244,7 Witamina C [mg] 236,3 WW [Por] 43,2
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Nektarynka 1szt 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 200 g	Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 536 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 97,8 Witamina A [mg] 1 803,6 Witamina C [mg] 201,6 WW [Por] 36,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-14 środa	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Nektarynka 1szt 100 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO)</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 6,8 Fruktaza [g] 7 Laktoza [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 3 698,3 Witamina C [mg] 131,8 WW [Por] 34,8</p>
2024-08-15 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paprykarz 40 g (RYBY) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 600,5 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 7,5 Fruktaza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 2 740,6 Witamina C [mg] 123,1 WW [Por] 34,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-15 czwartek	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,8 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Sól [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 2 754,8 Witamina C [mg] 123,6 WW [Por] 37,4
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 647,5 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 2 119,2 Witamina C [mg] 118,5 WW [Por] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-15 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO)</p>		<p>Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 553,4 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 90,5 Witamina A [mg] 2 746,4 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 34,5</p>
2024-08-16 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Papryka w słupki 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 609,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Witamina A [mg] 2 841,6 Witamina C [mg] 207,8 WW [Por] 34,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-16 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Ogórek 80 g</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 758,4</p> <p>Białko ogółem [g] 116,6</p> <p>Tłuszcz [g] 88,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 372,6</p> <p>Sól [g] 12,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4</p> <p>Glukoza [g] 5,5</p> <p>Fruktoza [g] 7</p> <p>Laktoza [g] 28</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 73,4</p> <p>Witamina A [mg] 2 482</p> <p>Witamina C [mg] 105,6</p> <p>WW [Por] 37,3</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p> <p>Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 505,6</p> <p>Białko ogółem [g] 106,4</p> <p>Tłuszcz [g] 83,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 346,3</p> <p>Sól [g] 9,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6</p> <p>Glukoza [g] 8</p> <p>Fruktoza [g] 13,3</p> <p>Laktoza [g] 24,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81</p> <p>Witamina A [mg] 2 658,4</p> <p>Witamina C [mg] 121,4</p> <p>WW [Por] 34,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-16 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 283,2 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,8 Witamina A [mg] 1 969,9 Witamina C [mg] 152,8 WW [Por] 33,1</p>
2024-08-17 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 556,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 2,8 Fruktoza [g] 3 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Witamina A [mg] 1 203,7 Witamina C [mg] 55,2 WW [Por] 38</p>
2024-08-17 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 726,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 1 143,8 Witamina C [mg] 65,4 WW [Por] 41,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-17 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 626,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 7,6 Fruktaza [g] 11,7 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Witamina A [mg] 4 060,2 Witamina C [mg] 61,2 WW [Por] 39,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 477,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 3,7 Fruktaza [g] 4,2 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 Witamina A [mg] 1 376,5 Witamina C [mg] 90,2 WW [Por] 37,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-18 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 80,9 Witamina A [mg] 1 080,2 Witamina C [mg] 153,3 WW [Por] 31,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 643,1 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 1 101,1 Witamina C [mg] 160,9 WW [Por] 33,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-18 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 628,7 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,1 Glukoza [g] 10,7 Fruktaza [g] 19,1 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 91,8 Witamina A [mg] 1 101,1 Witamina C [mg] 160,9 WW [Por] 34,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 513,4 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,3 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 16,3 Laktoza [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Witamina A [mg] 1 991,1 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 32,3</p>