

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlna filet zapiekany 60 g Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlna Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Witamina A [mg] 3 106,8 Witamina C [mg] 114,4 WW [Por] 36
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlna filet zapiekany 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlna Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Sól [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 2 421,5 Witamina C [mg] 148,5 WW [Por] 34,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-05 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 510 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 395,5 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 89,6 Witamina A [mg] 3 108,4 Witamina C [mg] 125,8 WW [Por] 39,5
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Witamina A [mg] 3 353,6 Witamina C [mg] 105,4 WW [Por] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-06 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 291,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 9,2 Fruktოza [g] 9,5 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 4 158,5 Witamina C [mg] 156,3 WW [Por] 37,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 499,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 416,5 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 12,5 Fruktοza [g] 12,3 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 87,3 Witamina A [mg] 4 164,5 Witamina C [mg] 163,1 WW [Por] 41,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-06 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa peizanka z ziemniakami i fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 500,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 404,5 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 84,2 Witamina A [mg] 4 201,2 Witamina C [mg] 113,8 WW [Por] 40,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Salátka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 050,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 483,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 106,9 Witamina A [mg] 2 090,4 Witamina C [mg] 200,5 WW [Por] 48,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-07 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 502,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Witamina A [mg] 1 674,7 Witamina C [mg] 108,6 WW [Por] 35,1
	Dzieci obrzyce	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 606,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Witamina A [mg] 1 649,7 Witamina C [mg] 107,7 WW [Por] 37,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Kisiel bez cukru 150 ml	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 422 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 1 593,2 Witamina C [mg] 107,1 WW [Por] 38,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-07 środa	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,1 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 385,5 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 1 709,3 Witamina C [mg] 110,4 WW [Por] 38,7
2024-08-08 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ćwikła 80 g (SIARKA)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,5 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 64,5 Witamina A [mg] 1 028,4 Witamina C [mg] 88,8 WW [Por] 37,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-08 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kisiel z cukrem 200 ml	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ćwikła 80 g (SIARKA)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 3 000,7 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 412,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 79,2 Witamina A [mg] 1 093,3 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 41,4
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ćwikła 80 g (SIARKA)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 987,6 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 397,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Witamina A [mg] 1 899,4 Witamina C [mg] 131,3 WW [Por] 39,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-08 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO)		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, 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	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 639,5 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 1 979 Witamina C [mg] 158,9 WW [Por] 32,3
2024-08-09 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Śledź w śmietanie z warzywami 250 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 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) Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 845,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sól [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 107,4 Witamina A [mg] 1 555,3 Witamina C [mg] 104,2 WW [Por] 34,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-09 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 715 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 17,5 Fruktoza [g] 22,9 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 115,7 Witamina A [mg] 1 502,3 Witamina C [mg] 113,5 WW [Por] 36,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 214,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 Witamina A [mg] 2 490,6 Witamina C [mg] 205,6 WW [Por] 32,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-09 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 18,8 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 111 Witamina A [mg] 2 487,7 Witamina C [mg] 228,4 WW [Por] 36,8</p>
2024-08-10 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p>		<p>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) 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) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 663 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 317,4 Witamina C [mg] 134,1 WW [Por] 35,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-10 sobota	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 987,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 417,8 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 89,6 Witamina A [mg] 1 338,9 Witamina C [mg] 174 WW [Por] 42
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 334,4 Witamina C [mg] 190,4 WW [Por] 32,8
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 685 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Witamina A [mg] 2 225,5 Witamina C [mg] 152,2 WW [Por] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-11 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g (SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 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)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 080,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,9 Glukoza [g] 8 Fruktaza [g] 8,7 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Witamina A [mg] 2 174,5 Witamina C [mg] 237,4 WW [Por] 38,3</p>	
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g (SELER) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-11 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 183,2 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 436,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 128,2 Witamina A [mg] 2 042,4 Witamina C [mg] 241,3 WW [Por] 43,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 768,2 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 412,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Witamina A [mg] 1 124,6 Witamina C [mg] 163,1 WW [Por] 41,3</p>