

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 12,6 Fruktaza [g] 16,1 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 Witamina A [mg] 2 532,7 Witamina C [mg] 304 WW [Por] 35,7
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Banan 120 g	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 399,5 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 15,9 Fruktaza [g] 18,9 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 116,3 Witamina A [mg] 2 538,7 Witamina C [mg] 310,8 WW [Por] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-09 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 613 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 416,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 11,1 Fruktaza [g] 11 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 108,9 Witamina A [mg] 2 845,6 Witamina C [mg] 246,7 WW [Por] 41,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 7,4 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 2 383,6 Witamina C [mg] 157 WW [Por] 39,1</p>

2024-09-10 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 3 266,2 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 39,4
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 840,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Witamina A [mg] 3 325,2 Witamina C [mg] 135,3 WW [Por] 43,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-10 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż brązowy gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,9 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 410,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 3 325,2 Witamina C [mg] 135,3 WW [Por] 41
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,9 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 420,3 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 3 361 Witamina C [mg] 144,6 WW [Por] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-11 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 674,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 453,7 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 20,8 Fruktaza [g] 20,2 Laktoza [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 110,6 Witamina A [mg] 1 856,5 Witamina C [mg] 205,6 WW [Por] 45,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 755,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 469,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Glukoza [g] 20,6 Fruktaza [g] 19,9 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 115,3 Witamina A [mg] 1 845,7 Witamina C [mg] 213,8 WW [Por] 47,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-11 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 415,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,3 Witamina A [mg] 2 137,1 Witamina C [mg] 117,5 WW [Por] 36,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 413,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 436 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 21,3 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 109,4 Witamina A [mg] 1 895,5 Witamina C [mg] 209,7 WW [Por] 43,7</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-12 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		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) Kielbasa zwyczajna drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 716,6 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 1 153,8 Witamina C [mg] 131,1 WW [Por] 39,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Witamina A [mg] 1 047,9 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 36,3
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 047 Witamina C [mg] 132,6 WW [Por] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-12 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 777,4 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 403,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 1 224,9 Witamina C [mg] 145 WW [Por] 40,5
2024-09-13 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 1 932 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-13 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g</p>	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g</p>	pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 725,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 369,4 Witamina C [mg] 102,8 WW [Por] 35,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 765,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 91,9 Witamina A [mg] 1 754,7 Witamina C [mg] 91,2 WW [Por] 39,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-13 piątek	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUTEN)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g		Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,1 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 1 348,3 Witamina C [mg] 111,6 WW [Por] 39,5
2024-09-14 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 88,2 Witamina A [mg] 3 572,7 Witamina C [mg] 58,3 WW [Por] 36,8
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 699,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 423,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 113 Witamina A [mg] 3 596,1 Witamina C [mg] 57,6 WW [Por] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-14 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 683,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 5,4 Fruktaza [g] 6,6 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 97 Witamina A [mg] 3 610,6 Witamina C [mg] 61 WW [Por] 40,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 20 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 5 Fruktaza [g] 6 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 82,7 Witamina A [mg] 3 612 Witamina C [mg] 57,5 WW [Por] 36,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-15 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 577,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 107,6 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 34,1
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 848,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 115,7 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-15 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 1 098,7 Witamina C [mg] 154,9 WW [Por] 32,5
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 114,2 Witamina A [mg] 1 115,9 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 36,6	