

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------------|--|---|---|-------------------|--|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2024-09-16 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 | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g (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) Sałatka 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] 2 184,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 73,5 Witamina A [mg] 2 936,4 Witamina C [mg] 96,2 WW [Por] 30,2 |
| | 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 | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g (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) Sałatka 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] 2 366,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 2 869,6 Witamina C [mg] 106,5 WW [Por] 33,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|--|---|---|-------------------|--|---|--|
| 2024-09-16 poniedziałek | Cukrzyca obrz. | Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g (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-żył 140 g (GLUTEN) Sałatka 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] 2 217,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 2 935 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 33,5 |
| | 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 | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g | | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sałatka 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] 2 326,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 3 230,6 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 32,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|------------------------|--|--------------------|--|--|---|
| 2024-09-17 wtorek | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki 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>Kiwi 1 szt 75 g</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) 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 Flaczki drobiowe 300 g (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 489,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 13,6 Fruktaza [g] 13,9 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 3 995,8 Witamina C [mg] 194 WW [Por] 39,5</p> |
| | Dzieci obrzyce | <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Platki 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>Kiwi 1 szt 75 g</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) 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 Flaczki drobiowe 300 g (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 697,4 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 438,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 16,9 Fruktaza [g] 16,7 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 89,9 Witamina A [mg] 4 001,8 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 43,7</p> |

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|-----------------------------------|--|--------------------|---|--|--|
| 2024-09-17 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-żyty 140 g (GLUTEN)</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</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 Flaczki drobiowe 300 g (GLUTEN, SELER) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 693,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 15,2 Fruktaza [g] 15,3 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 87 Witamina A [mg] 4 041,5 Witamina C [mg] 160,4 WW [Por] 42,5</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>Jabłko gotowane 1szt 120 g</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 Flaczki drobiowe 300 g (GLUTEN, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 8,2 Fruktaza [g] 12,2 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 47,2 Witamina A [mg] 1 790,2 Witamina C [mg] 201,3 WW [Por] 37,1</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|---|---------------------------------|--|-------------------------|--|--|--|
| 2024-09-18 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 | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | 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] 2 597,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 97,2 Witamina A [mg] 1 670,7 Witamina C [mg] 59,5 WW [Por] 37,3 |
| | 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) | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | 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] 2 701,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 97,1 Witamina A [mg] 1 645,7 Witamina C [mg] 58,6 WW [Por] 39,8 |
| | 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 | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | 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] 2 495 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 401,3 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 1 589,2 Witamina C [mg] 58 WW [Por] 40,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--|---------------------------------|---|------------------------|--|--|---|
| 2024-09-18 środa | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędliina 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 | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | 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] 2 632,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 3,3 Fruktoza [g] 2,9 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 95,3 Witamina A [mg] 1 705,3 Witamina C [mg] 61,3 WW [Por] 41 |
| 2024-09-19 czwartek | Podstawowa Obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędliina Połędwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) | Jabłko gotowane 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) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g | | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 819,9 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 61,6 Witamina A [mg] 1 830,4 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 36,5 |
| 2024-09-19 czwartek | Dzieci obrzyce | Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędliina Połędwica 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 gotowane 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 100 g (GLUTEN, MLEKO) | Kisiel z cukrem 200 ml | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 3 011 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 895,3 Witamina C [mg] 123,3 WW [Por] 39,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|---|----------------------------|---|---|--|---|---|
| 2024-09-19 czwartek | 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 Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) | Jabłko gotowane 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) | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron razowy z sosem pomidorowym i wieprzowina 400 g (GLUTEN) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 988,9 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 1 914,4 Witamina C [mg] 124,4 WW [Por] 38,5 |
| | 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 Połudwica Sopotka 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) | | Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowina 400 g (GLUTEN) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 739,2 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Witamina A [mg] 1 906,4 Witamina C [mg] 150,2 WW [Por] 33,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|--|--|--------------------------|--|---|--|
| 2024-09-20 piątek | Podstawowa Obrzyce | <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) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p> | | <p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtnowski 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 salaty 5 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 627,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 385,5 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 16,8 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 112,7 Witamina A [mg] 4 003,6 Witamina C [mg] 85,5 WW [Por] 38,6</p> |
| | Dzieci obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb bałtnowski 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) Pierogi ruskie parowane z olejem 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 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] 2 691,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 401,6 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Glukoza [g] 19,3 Fruktoza [g] 24,8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 124,2 Witamina A [mg] 3 983,1 Witamina C [mg] 94,8 WW [Por] 40,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|--|--|--------------------------|---|---|--|
| 2024-09-20 piątek | 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) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g 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] 2 386 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Witamina A [mg] 3 981,8 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 34,9</p> |
| | 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 sałaty 5 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 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 sałaty 5 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 543,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 17,3 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 114,1 Witamina A [mg] 3 978,9 Witamina C [mg] 99,4 WW [Por] 39,4</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| 2024-09-21 sobota | Podstawowa 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 Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g | 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) 200 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g | | Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtnowski 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 | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 663 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Sól [g] 9,5 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 |
| | 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 bałtnowski 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 bałtnowski 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] 10,9 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] 2 841,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 91,6 Witamina A [mg] 1 364,4 Witamina C [mg] 190,4 WW [Por] 40,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--|--|--|---|--|--|---|
| 2024-09-21 sobota | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki 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 Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>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</p> | | <p>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</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p>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 Fruktaza [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</p> |
| 2024-09-22 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] 2 730,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Glukoza [g] 8 Fruktaza [g] 8,7 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Witamina A [mg] 2 158,5 Witamina C [mg] 237,4 WW [Por] 32,2</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-09-22 niedziela | 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> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 051 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,6 Glukoza [g] 8,8 Frukttoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 2 188,2 Witamina C [mg] 248,9 WW [Por] 38,3</p> |
| | 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 salaty 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) Udka 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] 2 833,4 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 9 Frukttoza [g] 9,1 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 96,1 Witamina A [mg] 2 026,4 Witamina C [mg] 241,3 WW [Por] 37,5</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|---|------------------------|---|--|---|--|--|
| 2024-09-22 niedziela | Lekkostrawna obrz. | 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) | Kisiel z cukrem 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml | | 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 | Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 505,9 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Witamina A [mg] 1 198,1 Witamina C [mg] 163,1 WW [Por] 35,1 |
|----------------------|--------------------|---|------------------------|---|--|---|--|--|