

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 178,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5 <b>Glukoza</b> [g] 3,7 <b>Fruktoza</b> [g] 4,3 <b>Laktoza</b> [g] 11,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,2 <b>Witamina A</b> [mg] 1 420,3 <b>Witamina C</b> [mg] 96,9 <b>WW</b> [Por] 33,6
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szyngowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 382 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,8 <b>Glukoza</b> [g] 8,2 <b>Fruktoza</b> [g] 8 <b>Laktoza</b> [g] 11,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 73,8 <b>Witamina A</b> [mg] 1 512,5 <b>Witamina C</b> [mg] 122,6 <b>WW</b> [Por] 38,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-02 poniedziałek	Cukrzyca obrz. Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 3 250 Witamina C [mg] 101,1 WW [Por] 38,8
2024-09-02 poniedziałek	Lekkostrawna obrz. Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Witamina A [mg] 3 415 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 35
2024-09-03 wtorek	Podstawowa Obrzyce Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Kopytka na parze gotowe 300 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 86,6 Witamina A [mg] 1 086 Witamina C [mg] 92,4 WW [Por] 34,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-03 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml                  Kopytka na parze gotowe 300 g (<b>GLUTEN</b>)                  Sos pieczarkowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 424,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 114,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 55,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 374,9  <b>Sól</b> [g] 6,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5  <b>Glukoza</b> [g] 6,6  <b>Fruktoza</b> [g] 11,4  <b>Laktoza</b> [g] 17,8  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7  <b>Witamina A</b> [mg] 1 091  <b>Witamina C</b> [mg] 103,8  <b>WW</b> [Por] 37,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka gotowane 180 g                  surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (<b>GORCZY</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml                  Kopytka na parze gotowe 300 g (<b>GLUTEN</b>)                  Sos pieczarkowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 226,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,7  <b>Sól</b> [g] 5,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9  <b>Glukoza</b> [g] 8,4  <b>Fruktoza</b> [g] 12,8  <b>Laktoza</b> [g] 16,5  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,2  <b>Witamina A</b> [mg] 813,2  <b>Witamina C</b> [mg] 164,2  <b>WW</b> [Por] 33,4</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-03 wtorek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> )	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 84,4 Witamina A [mg] 1 153,6 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 34,5
2024-09-04 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Nektarynka 1szt 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Sałatka śledziowa z papryką konserwową,ogórk iem i czerwoną fasolą 150 g ( <b>JAJA, RYBY, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 984,2 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Sól [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 1 119,4 Witamina C [mg] 219,4 WW [Por] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-04 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek plastry 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Nektarynka 1szt 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet schabowy panierowany G 100 g                  Sos majerankowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Salatka śledziowa z papryką konserwową, ogórkami i czerwoną fasolą 150 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pomidor 80 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 241,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 150,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 109,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,4  <b>Sól [g]</b> 31,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,4  <b>Glukoza [g]</b> 12,8  <b>Fruktoza [g]</b> 11  <b>Laktoza [g]</b> 25,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 138,1  <b>Witamina C [mg]</b> 231,3  <b>WW [Por]</b> 43,3</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Nektarynka 1szt 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 550,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,4  <b>Sól [g]</b> 8,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,4  <b>Glukoza [g]</b> 13  <b>Fruktoza [g]</b> 11,2  <b>Laktoza [g]</b> 22,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,3  <b>Witamina A [mg]</b> 1 697  <b>Witamina C [mg]</b> 196,6  <b>WW [Por]</b> 36,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-04 środa	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Nektarynka 1szt 100 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 419,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 133,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,8  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,9  <b>Glukoza [g]</b> 6,6  <b>Fruktoza [g]</b> 6,9  <b>Laktoza [g]</b> 25,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,2  <b>Witamina A [mg]</b> 2 029,1  <b>Witamina C [mg]</b> 218,3  <b>WW [Por]</b> 34,9</p>
2024-09-05 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Paprykarz 40 g (<b>RYBY</b>)                  Jogurt naturalny 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka świeża 80 g                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ryż biały z kurczakiem i warzywami w sosie koperkowym 350 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 399,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 121,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 53,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6  <b>Sól [g]</b> 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7  <b>Glukoza [g]</b> 9,5  <b>Fruktoza [g]</b> 12,8  <b>Laktoza [g]</b> 21,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,8  <b>Witamina A [mg]</b> 3 750,1  <b>Witamina C [mg]</b> 276,1  <b>WW [Por]</b> 36,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-05 czwartek	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50 g Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ryż biały z kurczakiem i warzywami w sosie koperkowym 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 629,5 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 99,1 Witamina A [mg] 3 582,6 Witamina C [mg] 239,7 WW [Por] 38,7
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ryż brązowy z kurczakiem i warzywami w sosie koperkowym 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 98,3 Witamina A [mg] 3 120,8 Witamina C [mg] 271,5 WW [Por] 36

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-05 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ryż biały z kurczakiem i warzywami w sosie koperkowym 350 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 310,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,2  <b>Sól [g]</b> 5,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4  <b>Glukoza [g]</b> 8,6  <b>Fruktoza [g]</b> 11,3  <b>Laktoza [g]</b> 21  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,1  <b>Witamina A [mg]</b> 3 405,3  <b>Witamina C [mg]</b> 188,4  <b>WW [Por]</b> 35,3</p>
2024-09-06 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ogórek kiszony 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 616,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347  <b>Sól [g]</b> 13,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1  <b>Glukoza [g]</b> 5  <b>Fruktoza [g]</b> 6,5  <b>Laktoza [g]</b> 23,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,6  <b>Witamina A [mg]</b> 2 474,2  <b>Witamina C [mg]</b> 103,9  <b>WW [Por]</b> 34,6</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-06 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Ogórek 80 g</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 777,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 116,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 90,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,3</p> <p><b>Sól [g]</b> 12,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 5,5</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 7</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 28</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,8</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 2 493,2</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 105,6</p> <p><b>WW [Por]</b> 37,5</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p> <p>Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 525,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 106,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 85</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,5</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 13,3</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 24,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 2 669,6</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 121,4</p> <p><b>WW [Por]</b> 34,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-06 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Pomidor 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 302,7  <b>Białko</b> ogółem [g] 106,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 65,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,5  <b>Sól</b> [g] 8,3                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 55,9                  Glukoza [g] 6,5                  Fruktaza [g] 8,6                  Laktoza [g] 24,9                  Błonnik pokarmowy [g] 23,9                  suma cukrów prostych [g] 72,2                  Witamina A [mg] 1 981                  Witamina C [mg] 152,8                  WW [Por] 33,2</p>
2024-09-07 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 581,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 112,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,8  <b>Sól</b> [g] 11,2                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,1                  Glukoza [g] 2,8                  Fruktaza [g] 3                  Laktoza [g] 20,1                  Błonnik pokarmowy [g] 32,3                  suma cukrów prostych [g] 63,9                  Witamina A [mg] 1 203,7                  Witamina C [mg] 55,2                  WW [Por] 38,6</p>
2024-09-07 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 751,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 419,9  <b>Sól</b> [g] 10,6                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,2                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 9,6                  Laktoza [g] 20,3                  Błonnik pokarmowy [g] 36,9                  suma cukrów prostych [g] 75,8                  Witamina A [mg] 1 143,8                  Witamina C [mg] 65,4                  WW [Por] 42,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-07 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z marchewki z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż brązowy gotowany 230 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 626,4                  Białko ogółem [g] 109,9                  Tłuszcz [g] 74,4                  Węglowodany ogółem [g] 398,9                  Sól [g] 7,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4                  Glukoza [g] 7,6                  Fruktaza [g] 11,7                  Laktoza [g] 18,3                  Błonnik pokarmowy [g] 40,1                  suma cukrów prostych [g] 73,8                  Witamina A [mg] 4 060,2                  Witamina C [mg] 61,2                  WW [Por] 39,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 482,5                  Białko ogółem [g] 120,1                  Tłuszcz [g] 61,1                  Węglowodany ogółem [g] 375,5                  Sól [g] 10,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5                  Glukoza [g] 3,3                  Fruktaza [g] 3,8                  Laktoza [g] 17                  Błonnik pokarmowy [g] 25,1                  suma cukrów prostych [g] 59,5                  Witamina A [mg] 1 283,4                  Witamina C [mg] 77,5                  WW [Por] 37,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-08 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 494,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 83  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,9  <b>Sól [g]</b> 11,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,4  <b>Glukoza [g]</b> 9,6  <b>Fruktoza [g]</b> 18,2  <b>Laktoza [g]</b> 24,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 080,2  <b>Witamina C [mg]</b> 153,3  <b>WW [Por]</b> 31,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 643,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 132,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3  <b>Sól [g]</b> 11,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 54  <b>Glukoza [g]</b> 10,7  <b>Fruktoza [g]</b> 19,1  <b>Laktoza [g]</b> 29  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,1  <b>Witamina A [mg]</b> 1 101,1  <b>Witamina C [mg]</b> 160,9  <b>WW [Por]</b> 33,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-08 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 628,7                  Białko ogółem [g] 129,5                  Tłuszcz [g] 86,4                  Węglowodany ogółem [g] 347,6                  Sól [g] 10,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,1                  Glukoza [g] 10,7                  Fruktaza [g] 19,1                  Laktoza [g] 29                  Błonnik pokarmowy [g] 28,5                  suma cukrów prostych [g] 91,8                  Witamina A [mg] 1 101,1                  Witamina C [mg] 160,9                  WW [Por] 34,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Liść salaty 5 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 513,4                  Białko ogółem [g] 135,4                  Tłuszcz [g] 81,2                  Węglowodany ogółem [g] 321,8                  Sól [g] 8,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,3                  Glukoza [g] 6,6                  Fruktaza [g] 16,3                  Laktoza [g] 26,9                  Błonnik pokarmowy [g] 23,4                  suma cukrów prostych [g] 69,3                  Witamina A [mg] 1 991,1                  Witamina C [mg] 137                  WW [Por] 32,3</p>