

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 536,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,6 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Glukoza [g]</b> 12,6 <b>Fruktoza [g]</b> 16,1 <b>Laktoza [g]</b> 20,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,5 <b>Witamina A [mg]</b> 2 532,7 <b>Witamina C [mg]</b> 303,5 <b>WW [Por]</b> 36,5
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Banan 120 g	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 744,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,6 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3 <b>Glukoza [g]</b> 15,9 <b>Fruktoza [g]</b> 18,9 <b>Laktoza [g]</b> 20,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,1 <b>Witamina A [mg]</b> 2 538,7 <b>Witamina C [mg]</b> 310,3 <b>WW [Por]</b> 40,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-21 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Serek Kiri kostka 17 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 567 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,5 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,6 <b>Glukoza [g]</b> 11,7 <b>Fruktoza [g]</b> 11,2 <b>Laktoza [g]</b> 20,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,4 <b>Witamina A [mg]</b> 4 638 <b>Witamina C [mg]</b> 197,1 <b>WW [Por]</b> 41,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Marchew (świeża) gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 530,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,8 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,5 <b>Glukoza [g]</b> 7,5 <b>Fruktoza [g]</b> 7,6 <b>Laktoza [g]</b> 22,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,6 <b>Witamina A [mg]</b> 4 174,3 <b>Witamina C [mg]</b> 107,4 <b>WW [Por]</b> 39,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-22 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 689,6 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 421,4 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 1 479,5 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 42,2
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Kakao na mleku 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 126,6 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 473,7 Sól [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 1 545,9 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 47,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-22 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Kakao na mleku 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiową wieprzowa 350 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 822,8 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 433,9 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 1 510,2 Witamina C [mg] 138,7 WW [Por] 43,4
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiową wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 796,1 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 444 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 1 549 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-23 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g Makaron gotowany 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 653,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,7 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Glukoza [g]</b> 20,9 <b>Fruktoza [g]</b> 21,6 <b>Laktoza [g]</b> 9,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Witamina A [mg]</b> 1 227,4 <b>Witamina C [mg]</b> 206,7 <b>WW [Por]</b> 43,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g 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 z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g Makaron gotowany 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 734,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 451,1 <b>Sól [g]</b> 12,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Glukoza [g]</b> 20,7 <b>Fruktoza [g]</b> 21,4 <b>Laktoza [g]</b> 12,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 216,6 <b>Witamina C [mg]</b> 215 <b>WW [Por]</b> 45,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-23 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml                  Wędlina Szynkowa Dębowa                  wieprzowa 60 g                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Mozzarella mini kulki 40 g                  Chleb razowy psz-żyt 140 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g                  Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g                  surówka z białej kapusty 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g                  Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 781,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,2  <b>Sól [g]</b> 10,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7                  Glukoza [g] 9,3                  Fruktaza [g] 14,1                  Laktoza [g] 11,9                  Błonnik pokarmowy [g] 36,1                  suma cukrów prostych [g] 80,6                  Witamina A [mg] 1 483,9                  Witamina C [mg] 118,7                  WW [Por] 43,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml                  Wędlina Szynkowa Dębowa                  wieprzowa 60 g                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g                  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                  Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Makaron gotowany 230 g                  Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa                  wieprzowa 60 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Chleb pszenny 140 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250ml 200 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 375,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 46,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,6  <b>Sól [g]</b> 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2                  Glukoza [g] 21,4                  Fruktaza [g] 22,4                  Laktoza [g] 9,4                  Błonnik pokarmowy [g] 30                  suma cukrów prostych [g] 98,5                  Witamina A [mg] 1 234,2                  Witamina C [mg] 210,7                  WW [Por] 42,1</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-24 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 260,8 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 470,5 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 78,8 Witamina A [mg] 1 257,5 Witamina C [mg] 185,3 WW [Por] 47,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 022,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 440,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Witamina A [mg] 1 151,6 Witamina C [mg] 196,6 WW [Por] 44,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-24 czwartek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g kafałior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Maślanka 100 ml	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 974,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 446,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 139,5 Witamina C [mg] 186,8 WW [Por] 44,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Napój owocowy 250 g kafałior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 321,6 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 484 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 1 328,6 Witamina C [mg] 199,2 WW [Por] 48,5



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-25 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g Papryka konserwowa 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 633 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Witamina A [mg] 2 035 Witamina C [mg] 166,6 WW [Por] 34,6
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g Papryka konserwowa 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 874,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 Witamina A [mg] 2 461,7 Witamina C [mg] 171,6 WW [Por] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-25 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Bułka grahamka 1 szt 80 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka konserwowa 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 770,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,1 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 54,2 <b>Glukoza [g]</b> 5,6 <b>Fruktoza [g]</b> 10,6 <b>Laktoza [g]</b> 22,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 714 <b>Witamina C [mg]</b> 156,3 <b>WW [Por]</b> 40,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Bułka pszenna 100 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Twaróg - plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 667,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,1 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,2 <b>Glukoza [g]</b> 5,3 <b>Fruktoza [g]</b> 9,4 <b>Laktoza [g]</b> 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 204,7 <b>Witamina C [mg]</b> 107,5 <b>WW [Por]</b> 40,1</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-26 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 501 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 2 838 Witamina C [mg] 55,3 WW [Por] 35,9
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Kluski śląskie G 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 170 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 784,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 428,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 110,1 Witamina A [mg] 2 967,2 Witamina C [mg] 75,5 WW [Por] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-26 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Cwikla z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g	Budyń na mleku bez cukru 200 ml	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Witamina A [mg] 2 875,9 Witamina C [mg] 58 WW [Por] 39,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 502 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 2 877,3 Witamina C [mg] 54,5 WW [Por] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-27 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 108,4 Witamina A [mg] 1 379,6 Witamina C [mg] 225,5 WW [Por] 34,5
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 870,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 384,6 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 116,5 Witamina A [mg] 1 379,6 Witamina C [mg] 225,5 WW [Por] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-27 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml 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 g	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75,9 Witamina A [mg] 1 110,6 Witamina C [mg] 155 WW [Por] 35,3
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 631,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 1 119,1 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 37,1