

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek 50 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew (świeża) gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 3 556,6 Witamina C [mg] 77,4 WW [Por] 33,5
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew (świeża) gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 150 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 3 707,3 Witamina C [mg] 89,1 WW [Por] 39,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-23 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 390,1 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 3 666,6 Witamina C [mg] 103,1 WW [Por] 39
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata 250ml 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 57,4 Witamina A [mg] 3 831,6 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 35,1
2024-09-24 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) 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 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-24 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) 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 350 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 11,5 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 99,1 Witamina A [mg] 1 097,5 Witamina C [mg] 107,7 WW [Por] 39,2</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 8,4 Fruktaza [g] 12,8 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 88,2 Witamina A [mg] 821,9 Witamina C [mg] 164,2 WW [Por] 35,7</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2024-09-24 wtorek</p>	<p>Lekkostrawna obrz.</p>	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>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</p>
<p>2024-09-25 środa</p>	<p>Podstawowa Obrzyce</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>śliwka 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 713,1 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Sól [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 96,2 Witamina A [mg] 1 315,7 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 35,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-25 środa	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>śliwka 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 237,1 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 452,8 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 116,8 Witamina A [mg] 1 290,1 Witamina C [mg] 179,7 WW [Por] 45,2</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>śliwka 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) 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 (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 713 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Sól [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 15,2 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 98,8 Witamina A [mg] 1 621,1 Witamina C [mg] 187,8 WW [Por] 36,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-25 środa	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 425,2 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 2 017,7 Witamina C [mg] 215,2 WW [Por] 35,1</p>
2024-09-26 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paprykarz 40 g (RYBY) Papryka świeża 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) z groszkiem 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobia wa 100 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 564,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 3 424 Witamina C [mg] 192,3 WW [Por] 33,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-26 czwartek	Dzieci obrzyce	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Papryka świeża 50 g Paprykarz 50 g (RYBY) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kluski śląskie G 230 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew (świeża) z groszkiem 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobio wa 100 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 995,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 82,6 Witamina A [mg] 3 360,3 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 39,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Papryka świeża 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew (świeża) z groszkiem 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobio wa 100 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 574 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 2 644,8 Witamina C [mg] 198,4 WW [Por] 36,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-26 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew (swieża) gotowana 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobowa 100 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,6 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 3 080 Witamina C [mg] 106,6 WW [Por] 33,6
2024-09-27 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek kiszony 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 582,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Witamina A [mg] 2 475,5 Witamina C [mg] 106,1 WW [Por] 33,7
2024-09-27 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 794,9 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 2 500,5 Witamina C [mg] 107,8 WW [Por] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-27 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,9 Glukoza [g] 8,7 Fruktaza [g] 15,2 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 73,2 Witamina A [mg] 2 817,8 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 33,9</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 388,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64,3 Glukoza [g] 7,2 Fruktaza [g] 10,5 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Witamina A [mg] 2 129,3 Witamina C [mg] 154,6 WW [Por] 32,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-28 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 3,4 Fruktaza [g] 3,6 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Witamina A [mg] 1 193 Witamina C [mg] 71 WW [Por] 39,4</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) 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 (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 685,1 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktaza [g] 10,2 Laktoza [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 1 133,1 Witamina C [mg] 81,2 WW [Por] 43</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-28 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) 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 (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 559,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 406,1 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 8,2 Fruktaza [g] 12,3 Laktoza [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 4 049,5 Witamina C [mg] 77 WW [Por] 40,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) 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 (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktaza [g] 4,4 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Witamina A [mg] 1 272,7 Witamina C [mg] 93,3 WW [Por] 38,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-29 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy panierowany G 120 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 556,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 81,4 Witamina A [mg] 1 080,2 Witamina C [mg] 153,3 WW [Por] 33,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy panierowany G 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 81,4 Witamina A [mg] 1 080,2 Witamina C [mg] 153,3 WW [Por] 35,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-29 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 625,1 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Glukoza [g] 9,6 Frukttoza [g] 18,2 Laktoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 86,9 Witamina A [mg] 1 096,2 Witamina C [mg] 154,3 WW [Por] 34,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Glukoza [g] 6,6 Frukttoza [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>