

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-30 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-żyт 110 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 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-żyт 110 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żyт 30 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 Witamina A [mg] 2 532,7 Witamina C [mg] 304 WW [Por] 35,7
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 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-żyт 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 754,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 399,5 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 15,9 Fruktoza [g] 18,9 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 116,3 Witamina A [mg] 2 538,7 Witamina C [mg] 310,8 WW [Por] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-30 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Pasztet 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 571,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 412 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 11,9 Fruktaza [g] 11,4 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Witamina A [mg] 4 879,5 Witamina C [mg] 198,1 WW [Por] 41</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Pasztet 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 7,7 Fruktaza [g] 7,8 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 4 417,5 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 38,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-01 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 plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 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 bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 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] 2 583,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 406,6 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Witamina A [mg] 1 487,6 Witamina C [mg] 139,8 WW [Por] 40,7
	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 plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 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 bałtnowski psz-żyt 170 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 024,6 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 459,6 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Witamina A [mg] 1 560,1 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 46,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-01 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 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 drobobiowo wieprzowa 350 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 716,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 419,1 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 1 518,2 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 41,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka 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 drobobiowo wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 691,6 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Witamina A [mg] 1 554 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 42,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-02 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 bałtnowski 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 Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g Chleb bałtnowski 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 580 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 415,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 20,9 Fruktoza [g] 21,6 Laktoza [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 97,6 Witamina A [mg] 1 163,8 Witamina C [mg] 206,3 WW [Por] 41,8</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 bałtnowski 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 Polędwica Sopocka wieprzowa 20 g Chleb bałtnowski 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 661,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 431,4 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 20,7 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 102,3 Witamina A [mg] 1 153 Witamina C [mg] 214,6 WW [Por] 43,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-02 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 734,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 9,3 Fruktaza [g] 14,1 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 474,5 Witamina C [mg] 118,3 WW [Por] 41,1</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 Polędwica 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>Wartość energetyczna[kcal] 2 302,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 21,4 Fruktaza [g] 22,4 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 1 170,5 Witamina C [mg] 210,3 WW [Por] 40,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-03 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 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 bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 282,7 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 472,6 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 80,9 Witamina A [mg] 1 268,2 Witamina C [mg] 185,7 WW [Por] 47,4
	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-żyt 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 bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 044,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 442,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 77 Witamina A [mg] 1 162,3 Witamina C [mg] 197 WW [Por] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-03 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] 2 996,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 448,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 1 150,2 Witamina C [mg] 187,2 WW [Por] 45
	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] 3 343,5 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 486,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 Witamina A [mg] 1 339,3 Witamina C [mg] 199,6 WW [Por] 48,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-04 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 250ml 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 100 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 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 1 932 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 33,4
	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 250ml 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 100 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 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g Ogórek w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 725,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 369,4 Witamina C [mg] 102,8 WW [Por] 35,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-04 piątek	Cukrzyca obrz.	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 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Bułka grahamka 1 szt 80 g	Jabłko 1szt 120 g	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	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 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 880,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,1 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Witamina A [mg] 1 850,7 Witamina C [mg] 87,1 WW [Por] 39,7
	Lekkostrawna obrz.	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 250ml 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Bułka pszenna 100 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	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	Twaróg - plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 392,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64,4 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 82 Witamina A [mg] 1 444,4 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 39,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-05 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 250ml 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 250ml 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] 2 535,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 87,7 Witamina A [mg] 3 492,1 Witamina C [mg] 57 WW [Por] 36,6
	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 250ml 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 250ml 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] 2 819,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 434,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 114,1 Witamina A [mg] 3 621,3 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 43,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-05 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 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 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 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 677 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 96,5 Witamina A [mg] 3 530 Witamina C [mg] 59,7 WW [Por] 40,2
	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 250ml 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 250ml 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] 2 536,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 3 531,3 Witamina C [mg] 56,2 WW [Por] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-06 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 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 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 577,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 107,6 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 34,1
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 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 ml	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 848,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 115,7 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-06 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 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 ml	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 1 107,4 Witamina C [mg] 154,9 WW [Por] 34,8
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 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 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Sól [g] 8,9 Dżem Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 114,2 Witamina A [mg] 1 115,9 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 36,6