

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina szynka konserwowa 60 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 3 492,1 Witamina C [mg] 97,3 WW [Por] 30,5
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 86,4 Witamina A [mg] 3 421,1 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-07 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 3 494,1 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 33,8
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina szynka konserwowa 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makreli G 50 g Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,1 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 3 786,4 Witamina C [mg] 99 WW [Por] 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-08 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 18,3 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 85,4 Witamina A [mg] 3 492 Witamina C [mg] 148,8 WW [Por] 34,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Racuchy drożdżowe z jabłkiem 320 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 964,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Glukoza [g] 12,4 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 88,6 Witamina A [mg] 3 455,5 Witamina C [mg] 149,3 WW [Por] 32,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-08 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa peizanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 560,8 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 3 547,8 Witamina C [mg] 109,4 WW [Por] 35,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 362,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 54,9 Witamina A [mg] 1 356,9 Witamina C [mg] 200,2 WW [Por] 31,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-09 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 1 691,3 Witamina C [mg] 72,9 WW [Por] 38,4
	Dzieci obrzyce	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 786,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 406,7 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 105,4 Witamina A [mg] 1 666,3 Witamina C [mg] 72 WW [Por] 40,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-09 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 101,3 Witamina A [mg] 1 609,8 Witamina C [mg] 71,4 WW [Por] 41,5
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i owoców z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 718,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 103,5 Witamina A [mg] 1 725,9 Witamina C [mg] 74,7 WW [Por] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-10 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 611,2 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 60 Witamina A [mg] 1 746 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 37,1
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żyty 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 874,6 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 78,7 Witamina A [mg] 1 823,6 Witamina C [mg] 272,3 WW [Por] 41

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-10 czwartek	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 733,7 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Witamina A [mg] 1 826,8 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 38,8
	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 484 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Witamina A [mg] 1 818,8 Witamina C [mg] 176,3 WW [Por] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-11 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 689,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 16,8 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 4 026,7 Witamina C [mg] 85,9 WW [Por] 38,8
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Rogal 1 szt Chleb razowy psz-żyt 40 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 779,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 406,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 19,3 Fruktoza [g] 24,8 Laktoza [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 133,8 Witamina A [mg] 4 045,2 Witamina C [mg] 95,2 WW [Por] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-11 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 85,8 Witamina A [mg] 4 004,9 Witamina C [mg] 77 WW [Por] 35,1
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Chleb pszenny 30 g Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 605,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 395,5 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 17,3 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 116,4 Witamina A [mg] 4 002 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 39,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-12 sobota	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 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 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 709,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 74,4 Witamina A [mg] 1 326,8 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 36,5
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 060,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 425,6 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 348,3 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 42,7
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 915,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 415,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 1 373,8 Witamina C [mg] 190,8 WW [Por] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-12 sobota	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Szpinak gotowany 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 70,7 Witamina A [mg] 2 234,9 Witamina C [mg] 152,6 WW [Por] 37
2024-10-13 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Ogórek plastry 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 730,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Witamina A [mg] 2 158,5 Witamina C [mg] 237,4 WW [Por] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 051 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,6 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 2 188,2 Witamina C [mg] 248,9 WW [Por] 38,3
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 833,4 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 96,1 Witamina A [mg] 2 026,4 Witamina C [mg] 241,3 WW [Por] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,9 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Witamina A [mg] 1 198,1 Witamina C [mg] 163,1 WW [Por] 35,1
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	---	----------------------------	--