

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-11 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-żył 110 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Bigos z kielbasą wieprzoową-drobowa 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-żył 110 g Herbata b/cukru 250 g Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 622,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,3 <b>Sól [g]</b> 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 12,4 Fruktaza [g] 15,8 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 97,8 Witamina A [mg] 2 449,9 Witamina C [mg] 287,4 WW [Por] 38,2
	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-żył 170 g Herbata b/cukru 250 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Bigos z kielbasą wieprzoową-drobowa 350 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Herbata b/cukru 250 g Twaróg - plastry 40 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 818,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,5 <b>Sól [g]</b> 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 14,9 Fruktaza [g] 22,5 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 109,9 Witamina A [mg] 2 454,9 Witamina C [mg] 298,8 WW [Por] 42,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-11 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 250 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g                  Serek Kiri kostka 17 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g                  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>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 g                  Twaróg - plastry 40 g                  Chleb razowy psz-żył 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> 2 630,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 428,8  <b>Sól [g]</b> 8,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1  <b>Glukoza [g]</b> 10,1  <b>Fruktoza [g]</b> 13,6  <b>Laktoza [g]</b> 18,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7                  suma cukrów prostych [g] 103,1  <b>Witamina A [mg]</b> 4 553,2  <b>Witamina C [mg]</b> 183,6  <b>WW [Por]</b> 42,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml                  Masło roślinne 39% 20 g                  Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g                  Herbata b/cukru 250 g                  Chleb pszenny 140 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa grysikowa 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 250 g                  Liść salaty 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> 2 485,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 107,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,4  <b>Sól [g]</b> 10  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9  <b>Glukoza [g]</b> 7  <b>Fruktoza [g]</b> 7  <b>Laktoza [g]</b> 20,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1                  suma cukrów prostych [g] 88,4  <b>Witamina A [mg]</b> 4 086,2  <b>Witamina C [mg]</b> 81,5  <b>WW [Por]</b> 38,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-12 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 g 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 Udko z kurczaka pieczone 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 200 g 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] 2 786,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 417,5 Sól [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 1 478,5 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 41,8
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 g 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 Udko z kurczaka pieczone 180 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 200 g 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] 3 223,4 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 469,8 Sól [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 1 544,9 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 47,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-12 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 g 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 Udło z kurczaka gotowane 180 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 200 g 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] 2 970,6 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 433,9 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 1 537,6 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 200 g 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 Udło z kurczaka gotowane 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 200 g 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] 2 943,8 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 444 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 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] 1 576,4 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-13 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 200 g 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 jarzynowa z ziemniakami 400 ml 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 200 g 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> 2 567,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Glukoza [g]</b> 21,2 <b>Fruktoza [g]</b> 22 <b>Laktoza [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 310,3 <b>Witamina C [mg]</b> 222,8 <b>WW [Por]</b> 42</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 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml 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 200 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> 2 649,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,5 <b>Sól [g]</b> 12,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Glukoza [g]</b> 20,9 <b>Fruktoza [g]</b> 21,7 <b>Laktoza [g]</b> 13,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 299,5 <b>Witamina C [mg]</b> 231 <b>WW [Por]</b> 43,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-13 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 200 g                  Mozzarella mini kulki 40 g                  Chleb razowy psz-żyt 140 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml                  Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Sos do spaghetti z łopatką 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 200 g                  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> 2 696,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 97                  Tłuszcz [g] 78,7                  Węglowodany ogółem [g] 414,6                  Sól [g] 10,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1                  Glukoza [g] 9,5                  Fruktaza [g] 14,4                  Laktoza [g] 13,3                  Błonnik pokarmowy [g] 33,3                  suma cukrów prostych [g] 82,3                  Witamina A [mg] 1 566,7                  Witamina C [mg] 134,8                  WW [Por] 41,4</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 200 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml                  Sos do spaghetti z łopatką 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 200 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 420,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4                  Tłuszcz [g] 50,6                  Węglowodany ogółem [g] 423                  Sól [g] 8,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8                  Glukoza [g] 21,9                  Fruktaza [g] 23                  Laktoza [g] 10,8                  Błonnik pokarmowy [g] 31,7                  suma cukrów prostych [g] 101,7                  Witamina A [mg] 1 322,3                  Witamina C [mg] 236,5                  WW [Por] 42,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-14 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g Herbata b/cukru 200 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Herbata b/cukru 200 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Herbata b/cukru 200 g Chleb bałnowoski psz-żyty 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 136 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 455,8 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 3,5 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Witamina A [mg] 1 673,5 Witamina C [mg] 194,3 WW [Por] 45,7
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 200 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek w plasterki 80 g Herbata b/cukru 200 g Chleb razowy psz-żyty 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Herbata b/cukru 200 g Chleb bałnowoski psz-żyty 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 897,7 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 425,7 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 70,4 Witamina A [mg] 1 567,6 Witamina C [mg] 205,6 WW [Por] 42,7
	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-żyty 140 g Herbata b/cukru 200 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Maślanka 100 ml	Herbata b/cukru 200 g Chleb razowy psz-żyty 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 865,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 435,1 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 556,6 Witamina C [mg] 195,7 WW [Por] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-14 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 200 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa ryżowa 400 ml Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g		Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt	Biszkopty 1szt. 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 199,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 468,2 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,6 <b>Glukoza [g]</b> 4,5 <b>Fruktoza [g]</b> 4,6 <b>Laktoza [g]</b> 12,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 118,6 <b>Witamina C [mg]</b> 187,6 <b>WW [Por]</b> 46,9
2024-11-15 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 g Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 kiszonej 150 g		Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Papryka konserwowa 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 757 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,4 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,5 <b>Glukoza [g]</b> 6,7 <b>Fruktoza [g]</b> 11,2 <b>Laktoza [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Witamina A [mg]</b> 2 218,7 <b>Witamina C [mg]</b> 164,2 <b>WW [Por]</b> 36,7



Jadłospis za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-15 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta z jajka ze szczyptorkiem i jogurtem 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 g Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Papryka konserwowa 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 944,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 53,9 <b>Glukoza [g]</b> 7,5 <b>Fruktoza [g]</b> 12,9 <b>Laktoza [g]</b> 22,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Witamina A [mg]</b> 2 645,4 <b>Witamina C [mg]</b> 169,2 <b>WW [Por]</b> 38,9
	Cukrzyca obrz.	Platki 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 g Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Bułka grahamka 1 szt 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 250 g Papryka konserwowa 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 894,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 427,7 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 55,5 <b>Glukoza [g]</b> 7,1 <b>Fruktoza [g]</b> 12,5 <b>Laktoza [g]</b> 22,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 897,7 <b>Witamina C [mg]</b> 154 <b>WW [Por]</b> 42,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-15 piątek	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 200 g Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Bułka pszenna 100 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 250 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 791,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,7 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,5 <b>Glukoza [g]</b> 6,8 <b>Fruktoza [g]</b> 11,3 <b>Laktoza [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1 388,4 <b>Witamina C [mg]</b> 105,2 <b>WW [Por]</b> 42,2
2024-11-16 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g Szyńka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 695,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,7 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>Glukoza [g]</b> 4,2 <b>Fruktoza [g]</b> 5,3 <b>Laktoza [g]</b> 14,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,9 <b>Witamina A [mg]</b> 2 729,7 <b>Witamina C [mg]</b> 53,8 <b>WW [Por]</b> 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-16 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g 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 Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 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 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 979,3 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 428,3 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 109,4 Witamina A [mg] 2 858,9 Witamina C [mg] 74 WW [Por] 42,9
	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 g Chleb razowy psz-żył 140 g Ćwikła 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 Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 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 g 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] 2 839,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 399,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 92,3 Witamina A [mg] 2 770,5 Witamina C [mg] 56,7 WW [Por] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-16 sobota	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 g Liść sałaty 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 Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 699,6 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 78 Witamina A [mg] 2 771,8 Witamina C [mg] 53,2 WW [Por] 36,1
2024-11-17 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g 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 bałtownoski psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 619,8 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-17 niedziela	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 200 g 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 bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 890,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,6 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,3 <b>Glukoza [g]</b> 21,6 <b>Fruktoza [g]</b> 21,9 <b>Laktoza [g]</b> 16,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 379,6 <b>Witamina C [mg]</b> 225,5 <b>WW [Por]</b> 38,6
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g 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 g Serek Kiri kostka 17 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 537,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,2 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Glukoza [g]</b> 7,6 <b>Fruktoza [g]</b> 8,4 <b>Laktoza [g]</b> 20,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,9 <b>Witamina A [mg]</b> 1 110,6 <b>Witamina C [mg]</b> 155 <b>WW [Por]</b> 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-17 niedziela	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 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml Udka 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 Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 651,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 127,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,9 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38 <b>Glukoza</b> [g] 19,2 <b>Fruktoza</b> [g] 20,2 <b>Laktoza</b> [g] 16,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115 <b>Witamina A</b> [mg] 1 119,1 <b>Witamina C</b> [mg] 96 <b>WW</b> [Por] 37,1
----------------------	--------------------	---	-------------	--	--	--	--	---