

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 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 konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Witamina A [mg] 3 440,8 Witamina C [mg] 94,2 WW [Por] 31,4
	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 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 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 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 3 369,8 Witamina C [mg] 104,5 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-18 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 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 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 89,6 Witamina A [mg] 3 442,8 Witamina C [mg] 96,7 WW [Por] 34,6
	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 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 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 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] 2 346,1 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 3 740,2 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-19 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 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 selera i jabłka 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 11,5 Fruktaza [g] 18,4 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 78,2 Witamina A [mg] 1 279 Witamina C [mg] 151,4 WW [Por] 34,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 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 Szykowa 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 selera i jabłka 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Racuchy drożdżowe z jabłkiem 320 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 911,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktaza [g] 18,1 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 1 242,5 Witamina C [mg] 151,9 WW [Por] 31,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-19 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Gruszka 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,2 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 78,7 Witamina A [mg] 1 334,7 Witamina C [mg] 112,1 WW [Por] 35,2
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 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	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Herbata b/cukru 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		Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 1 346,2 Witamina C [mg] 199,8 WW [Por] 31,4
2024-11-20 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 1 607,8 Witamina C [mg] 62,5 WW [Por] 35,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-20 środa	Dzieci obrzyce	Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml Ketchup 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu 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 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 824,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 392,7 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 91,2 Witamina A [mg] 1 607,8 Witamina C [mg] 62,6 WW [Por] 39,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Ketchup 10 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 kisielu 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 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Witamina A [mg] 1 599,1 Witamina C [mg] 62 WW [Por] 38,5
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 kisielu 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 200 ml Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 690,2 Witamina C [mg] 64,3 WW [Por] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-21 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-żyt 110 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Szpinak gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 757 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 2 539,7 Witamina C [mg] 161,2 WW [Por] 36,8
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 Szpinak gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g	Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 031,1 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 2 617,3 Witamina C [mg] 284,1 WW [Por] 40,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-21 czwartek	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 Szpinak gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 882,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Witamina A [mg] 2 620,5 Witamina C [mg] 162,2 WW [Por] 38,5
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 Szpinak gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 629,9 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Witamina A [mg] 2 612,5 Witamina C [mg] 188 WW [Por] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-22 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 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 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 16,2 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 108,9 Witamina A [mg] 3 361,9 Witamina C [mg] 83,7 WW [Por] 38,1
	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 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 200 ml Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 696,9 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Glukoza [g] 18,7 Fruktoza [g] 24,3 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 127,7 Witamina A [mg] 3 380,4 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-22 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 3 340,2 Witamina C [mg] 74,8 WW [Por] 34,4
	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 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 200 ml Liść sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 110,3 Witamina A [mg] 3 337,2 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-23 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 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 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] 2 754,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 1 326,8 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 37,7
	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 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 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 078,3 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 91,7 Witamina A [mg] 1 348,3 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 43,9
	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 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] 2 933 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 427,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 Witamina A [mg] 1 373,8 Witamina C [mg] 190,8 WW [Por] 42,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-23 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 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 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 776,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Witamina A [mg] 2 234,9 Witamina C [mg] 152,6 WW [Por] 38,2
2024-11-24 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 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Zeberka wieprzowe duszone 160 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 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-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,3 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Witamina A [mg] 2 175,3 Witamina C [mg] 227,9 WW [Por] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-24 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 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 czerwonej kapusty i oleju 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 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 995,8 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 79,9 Witamina A [mg] 2 205 Witamina C [mg] 239,4 WW [Por] 39,9
	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 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 czerwonej kapusty i oleju 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 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 778,2 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 88,8 Witamina A [mg] 2 043,2 Witamina C [mg] 231,8 WW [Por] 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-24 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 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 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 630 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Witamina A [mg] 1 215,5 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 37,5
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	---	----------------------------	--