

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-09 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 Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 3 468,6 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 31,8
	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 Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 92,6 Witamina A [mg] 3 397,6 Witamina C [mg] 109 WW [Por] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-09 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 Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 3 470,6 Witamina C [mg] 101,2 WW [Por] 35,1
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-10 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa 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 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] 2 309,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 10,6 Fruktaza [g] 17,3 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 Witamina A [mg] 1 192,7 Witamina C [mg] 145,7 WW [Por] 34,2</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Platki 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 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] 1 897,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 10,3 Fruktaza [g] 17 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 1 156,2 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 31,5</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-10 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>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</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 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 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] 2 489,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 248,5 Witamina C [mg] 106,4 WW [Por] 35</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>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</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Witamina A [mg] 1 260 Witamina C [mg] 194,1 WW [Por] 31,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-11 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 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 bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 635,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 1 604,7 Witamina C [mg] 60,8 WW [Por] 35,7
	Dzieci obrzyce	Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtnowski psz-żyt 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 bałtnowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 826,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 1 604,7 Witamina C [mg] 60,9 WW [Por] 39,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 1 596 Witamina C [mg] 60,3 WW [Por] 38,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-11 środa	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 salaty 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
2024-12-12 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Brokuły gotowane 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] 2 566,3 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Witamina A [mg] 1 831,2 Witamina C [mg] 189,7 WW [Por] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-12 czwartek	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski 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 Brokuły gotowane 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] 2 840,4 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 908,9 Witamina C [mg] 312,6 WW [Por] 40,1
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne 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 Brokuły gotowane 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] 2 733,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 60,3 Witamina A [mg] 1 915,3 Witamina C [mg] 190,7 WW [Por] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-12 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka 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 Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,5 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktaza [g] 9,6 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 59 Witamina A [mg] 1 904,3 Witamina C [mg] 219,9 WW [Por] 33,4
2024-12-13 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 Sałatka szwedzka 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] 2 626,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 16 Fruktaza [g] 17,5 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 114,3 Witamina A [mg] 3 375,4 Witamina C [mg] 83,5 WW [Por] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-13 piątek	Dzieci obrzyce	<p>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-żył 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g</p>	<p>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</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 687,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Glukoza [g] 17,3 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 128 Witamina A [mg] 3 400,9 Witamina C [mg] 104,5 WW [Por] 39,7</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>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-żył 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>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</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 80 Witamina A [mg] 3 360,6 Witamina C [mg] 86,3 WW [Por] 34,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-13 piątek	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
2024-12-14 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż 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 rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 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] 2 615,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 2 067,4 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-14 sobota	Dzieci obrzyce	Ryż 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 bałtnowoski psz-żyt 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 rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 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] 2 962,5 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 437,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 105,1 Witamina A [mg] 2 089 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 43,9
	Cukrzyca obrz.	Ryż 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-żyt 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 rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 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-żyt 140 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 903,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 445,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 107,1 Witamina A [mg] 2 121,2 Witamina C [mg] 154,3 WW [Por] 44,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-14 sobota	Lekkostrawna obrz.	Ryż 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 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] 2 784,4 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 255,6 Witamina C [mg] 153,7 WW [Por] 37,8
2024-12-15 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 jablek 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 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 676,9 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,3 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Witamina A [mg] 2 211,2 Witamina C [mg] 237,7 WW [Por] 32,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-15 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 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 941,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Witamina A [mg] 2 240,9 Witamina C [mg] 249,2 WW [Por] 38,9
	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 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 723,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 89,2 Witamina A [mg] 2 079,1 Witamina C [mg] 241,5 WW [Por] 38,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-15 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 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 578,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Witamina A [mg] 1 215,9 Witamina C [mg] 172,7 WW [Por] 36,6
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	---	----------------------------	--