

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-23, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa z czerwonej soczewicy 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 629,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,4 <b>Sól</b> [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Glukoza [g] 12,8 Fruktaza [g] 16,2 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Witamina A [mg] 2 523,6 Witamina C [mg] 311,9 WW [Por] 38,3
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa z czerwonej soczewicy 400 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobno wa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Banan 160 g	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 883 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 430,3 <b>Sól</b> [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,6 Glukoza [g] 17,2 Fruktaza [g] 19,9 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 120,1 Witamina A [mg] 2 531,7 Witamina C [mg] 321 WW [Por] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-23 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Brokuły gotowane 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos pomidorowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 646,8  <b>Białko ogółem</b> [g] 102,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 424,8  <b>Sól</b> [g] 8,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54                  Glukoza [g] 9,4                  Fruktaza [g] 12,7                  Laktoza [g] 20,7                  Błonnik pokarmowy [g] 35,5                  suma cukrów prostych [g] 101,7                  Witamina A [mg] 2 859,1                  Witamina C [mg] 292,6                  WW [Por] 42,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos pomidorowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Brokuły gotowane 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 (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 10 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 500,8  <b>Białko ogółem</b> [g] 101,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 394,4  <b>Sól</b> [g] 10,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,6                  Glukoza [g] 8,9                  Fruktaza [g] 12,6                  Laktoza [g] 19,5                  Błonnik pokarmowy [g] 27,7                  suma cukrów prostych [g] 94,5                  Witamina A [mg] 2 380,7                  Witamina C [mg] 193,8                  WW [Por] 39,6</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata 200 ml                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały z jabłkiem 300 g                  Sos budyńowy 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Mandarynka 80 g                  Piernik (Wigilia) 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>		<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (<b>SELER</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Kompot wigilijny** 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Makaron z makiem Wigilia** 100 g (<b>GLUTEN, ORZECHY</b>)                  Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (<b>GLUTEN</b>)                  Paluszki rybne 60 g                  Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Galaretkę rybna 150 g (<b>RYBY, SELER</b>)                  Krokietki z kapustą i grzybami 40 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 215,8                  Białko ogółem [g] 111,9                  Tłuszcz [g] 57,4                  Węglowodany ogółem [g] 584,3                  Sól [g] 10,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5                  Glukoza [g] 20                  Frukttoza [g] 21,6                  Laktoza [g] 22,4                  Błonnik pokarmowy [g] 37,6                  suma cukrów prostych [g] 188,8                  Witamina A [mg] 1 946,6                  Witamina C [mg] 123,3                  WW [Por] 58,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata 200 ml                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały z jabłkiem 300 g                  Sos budyńowy 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Mandarynka 80 g                  Piernik (Wigilia) 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (<b>SELER</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Kompot wigilijny** 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (<b>GLUTEN</b>)                  Makaron z makiem Wigilia** 100 g (<b>GLUTEN, ORZECHY</b>)                  Paluszki rybne 60 g                  Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Galaretkę rybna 150 g (<b>RYBY, SELER</b>)                  Krokietki z kapustą i grzybami 40 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 296,9                  Białko ogółem [g] 115                  Tłuszcz [g] 58                  Węglowodany ogółem [g] 599,3                  Sól [g] 11,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6                  Glukoza [g] 21,3                  Frukttoza [g] 22,7                  Laktoza [g] 22,4                  Błonnik pokarmowy [g] 40,2                  suma cukrów prostych [g] 190,7                  Witamina A [mg] 1 958,6                  Witamina C [mg] 146,4                  WW [Por] 60</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata 200 ml                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż brązowy z jabłkiem 300 g                  Sos budyniowy 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Mandarynka 80 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (<b>SELER</b>)                  Kompot wigilijny** 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Makaron z makiem Wigilia** 100 g (<b>GLUTEN, ORZECHY</b>)                  Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g (<b>GLUTEN</b>)                  Paluszki rybne 60 g                  Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Galaretki rybne 150 g (<b>RYBY, SELER</b>)                  Krokietki z kapustą i grzybami 40 g (<b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 755,4                  Białko ogółem [g] 101,6                  Tłuszcz [g] 51,4                  Węglowodany ogółem [g] 518,1                  Sól [g] 12                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9                  Glukoza [g] 9,3                  Fruktaza [g] 10,7                  Laktoza [g] 19,7                  Błonnik pokarmowy [g] 40,8                  suma cukrów prostych [g] 125,9                  Witamina A [mg] 1 885,4                  Witamina C [mg] 133,2                  WW [Por] 51,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata 200 ml                  Pomidor 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały z jabłkiem 300 g                  Sos budyniowy 100 ml (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Piernik (Wigilia) 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>		<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (<b>SELER</b>)                  Kompot wigilijny** 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Pierogi ruskie parowane z olejem 90 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Sos grecki 100 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Galaretki rybne 150 g (<b>RYBY, SELER</b>)                  Makaron z makiem Wigilia** 100 g (<b>GLUTEN, ORZECHY</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 80 g (<b>RYBY</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 393,7                  Białko ogółem [g] 131,3                  Tłuszcz [g] 65,2                  Węglowodany ogółem [g] 598,8                  Sól [g] 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3                  Glukoza [g] 19,3                  Fruktaza [g] 21,5                  Laktoza [g] 23                  Błonnik pokarmowy [g] 33,7                  suma cukrów prostych [g] 177,3                  Witamina A [mg] 2 129,7                  Witamina C [mg] 118,6                  WW [Por] 60</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-25 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g                  Ciasto* 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (<b>RYBY</b>)                  Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  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> 3 036,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 147,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 100  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,2  <b>Sól [g]</b> 27                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3                  Glukoza [g] 7,1                  Fruktaza [g] 8,7                  Laktoza [g] 9,5                  Błonnik pokarmowy [g] 36,3                  suma cukrów prostych [g] 84,7                  Witamina A [mg] 1 315,9                  Witamina C [mg] 183,6                  WW [Por] 39,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g                  Ciasto* 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (<b>RYBY</b>)                  Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-25 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g                  Ciasteczka zbożowe 1szt 25 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Udko z kurczaka gotowane 180 g                  Brokuły gotowane 150 g                  Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka śledziowa z jabłkiem 120 g (<b>RYBY</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  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> 3 122,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 143,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 110,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,2  <b>Sól [g]</b> 27,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 60  <b>Glukoza [g]</b> 9,3  <b>Fruktoza [g]</b> 15,2  <b>Laktoza [g]</b> 15,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117  <b>Witamina A [mg]</b> 1 084,3  <b>Witamina C [mg]</b> 203,7  <b>WW [Por]</b> 44,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść sałaty 5 g                  Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g                  Ciasto* 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 180 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Salatka z ziemniakami, marchewką, jajkiem i koperkiem 120 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 723,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,1  <b>Sól [g]</b> 11,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45  <b>Glukoza [g]</b> 8,3  <b>Fruktoza [g]</b> 12,7  <b>Laktoza [g]</b> 14,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3  <b>Witamina A [mg]</b> 1 575,3  <b>Witamina C [mg]</b> 187,7  <b>WW [Por]</b> 38,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 90 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ketchup saszetka 1 szt	Ciasto* 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet schabowy panierowany G 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 835,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Witamina A [mg] 1 653,9 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 39
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 80 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 40 g ( <b>GLUTEN</b> )	Ciasto* 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kotlet schabowy panierowany G 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Ogórek plastry 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 957,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 411,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 1 699,6 Witamina C [mg] 160,2 WW [Por] 41,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Kielbasa biała parzona 90 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 100 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 100 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 768,5 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 1 689,1 Witamina C [mg] 173,8 WW [Por] 37
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 90 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Sałatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 100 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 60 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,6 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 3 863,8 Witamina C [mg] 74,2 WW [Por] 35,6
	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 150 g		Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,3 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 69,7 Witamina A [mg] 2 278,7 Witamina C [mg] 212,6 WW [Por] 37,2



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-27 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Papryka świeża 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 605,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,2 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 2 641,1 Witamina C [mg] 215 WW [Por] 35,5
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 714 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 90,7 Witamina A [mg] 1 989,1 Witamina C [mg] 203,7 WW [Por] 40,3
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb pszenny 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g		Twaróg - plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,6 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Witamina A [mg] 1 306,6 Witamina C [mg] 112,2 WW [Por] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 735,6 Witamina C [mg] 90,9 WW [Por] 32,1
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kluski śląskie G 230 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kotlety mielone G 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 921,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 101,2 Witamina A [mg] 2 859,6 Witamina C [mg] 84,7 WW [Por] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Budyń na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 621,3 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 94,3 Witamina A [mg] 2 776,1 Witamina C [mg] 92,7 WW [Por] 36,2
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 20 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,6 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69 Witamina A [mg] 2 776,9 Witamina C [mg] 88,3 WW [Por] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 109,2 Witamina A [mg] 1 469,4 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 34,6
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 895,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 117,3 Witamina A [mg] 1 469,4 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 200,4 Witamina C [mg] 179,5 WW [Por] 35,4
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 1 119,1 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 37,1