

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 408,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,6 <b>Glukoza</b> [g] 4 <b>Fruktoza</b> [g] 3,9 <b>Laktoza</b> [g] 18,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,8 <b>Witamina A</b> [mg] 1 027,3 <b>Witamina C</b> [mg] 100,2 <b>WW</b> [Por] 32,8
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Sałatka jarzynowa (Grześ) 150 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 651 <b>Białko</b> ogółem [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 364,6 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,9 <b>Glukoza</b> [g] 7 <b>Fruktoza</b> [g] 11 <b>Laktoza</b> [g] 15,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,3 <b>Witamina A</b> [mg] 1 090,8 <b>Witamina C</b> [mg] 97,6 <b>WW</b> [Por] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 85,3 Witamina A [mg] 763,2 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 34,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 3,9 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 81 Witamina A [mg] 1 027,3 Witamina C [mg] 100,2 WW [Por] 33,9
	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Witamina A [mg] 3 685,7 Witamina C [mg] 84,7 WW [Por] 37,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 wtorek	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 350 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 425,1 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 3 699,8 Witamina C [mg] 97,1 WW [Por] 42,7
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 418 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Witamina A [mg] 3 711,1 Witamina C [mg] 93,2 WW [Por] 41,9
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g ( <b>GLUTEN</b> )	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 3 824,9 Witamina C [mg] 86,4 WW [Por] 37,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g ( <b>JAJA, RYBY, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 83,9 Witamina A [mg] 1 620,5 Witamina C [mg] 104,3 WW [Por] 35,8
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Sałatka jarzynowa (Grześ) 150 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 097,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 452,5 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Witamina A [mg] 1 594,9 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 45,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g (<b>JAJA, RYBY, SELER, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 678,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 90  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,1  <b>Sól [g]</b> 24,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4                  Glukoza [g] 11,9                  Fruktaza [g] 17                  Laktoza [g] 20,4                  Błonnik pokarmowy [g] 34,3                  suma cukrów prostych [g] 93                  Witamina A [mg] 1 943,2                  Witamina C [mg] 120,1                  WW [Por] 37,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Plátky owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 427  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,6  <b>Sól [g]</b> 7,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4                  Glukoza [g] 7,3                  Fruktaza [g] 11,2                  Laktoza [g] 22,8                  Błonnik pokarmowy [g] 27                  suma cukrów prostych [g] 79,7                  Witamina A [mg] 1 673,7                  Witamina C [mg] 211,1                  WW [Por] 35</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g <b>(JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Paprykarz 40 g <b>(RYBY)</b> Sałatka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 ml Bułka pszenna (75g) 100 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 35 g <b>(GLUTEN)</b>	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Gulasz z szynki wieprzowej 180 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kasza jęczmienna gotowana 230 g <b>(GLUTEN)</b> Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g <b>(GLUTEN)</b> Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobowa 100 g Musztarda saszetka 1 szt <b>(GORCZY)</b> Chleb bałnowoski psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 751,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396,4 <b>Sól [g]</b> 13,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Glukoza [g]</b> 6,5 <b>Fruktoza [g]</b> 6,8 <b>Laktoza [g]</b> 16,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Witamina A [mg]</b> 2 832,1 <b>Witamina C [mg]</b> 99,3 <b>WW [Por]</b> 39,9
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b> Herbata b/cukru 200 ml Sałatka szwedzka 80 g Paprykarz 50 g <b>(RYBY)</b> Bułka pszenna (75g) 75 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g <b>(JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b>	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Gulasz z szynki wieprzowej 180 g <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kluski śląskie G 230 g <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g <b>(GLUTEN)</b>	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	Herbata b/cukru 200 ml Naleśnik z serem 1szt 400 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, SEZAM)</b> Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g <b>(MLEKO)</b>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 532,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,7 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3 <b>Glukoza [g]</b> 6,8 <b>Fruktoza [g]</b> 7 <b>Laktoza [g]</b> 23,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Witamina A [mg]</b> 3 071 <b>Witamina C [mg]</b> 124,3 <b>WW [Por]</b> 35,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Sałatka szwedzka 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobio wa 100 g Musztarda saszetka 1 szt ( <b>GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 647,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 394,5 <b>Sól</b> [g] 12 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,9 <b>Glukoza</b> [g] 8,4 <b>Fruktoza</b> [g] 12,9 <b>Laktoza</b> [g] 16,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,7 <b>Witamina A</b> [mg] 2 117,2 <b>Witamina C</b> [mg] 106,1 <b>WW</b> [Por] 39,4
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb pszenny 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobio wa 100 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Musztarda saszetka 1 szt ( <b>GORCZY</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 625,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 82 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,5 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,3 <b>Glukoza</b> [g] 6,9 <b>Fruktoza</b> [g] 7,9 <b>Laktoza</b> [g] 19,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,4 <b>Witamina A</b> [mg] 3 138,9 <b>Witamina C</b> [mg] 96,8 <b>WW</b> [Por] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynkowa z indyka (Giż) 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 711,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 113,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 96,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,2  <b>Sól [g]</b> 12,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,4  <b>Glukoza [g]</b> 5,7  <b>Fruktoza [g]</b> 8,4  <b>Laktoza [g]</b> 21,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7  <b>Witamina A [mg]</b> 2 496,4  <b>Witamina C [mg]</b> 105,7  <b>WW [Por]</b> 35,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Paluszki rybne pieczone 120 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynkowa z indyka (Giż) 60 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 984,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 139,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 107,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,8  <b>Sól [g]</b> 12,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,8  <b>Glukoza [g]</b> 6,2  <b>Fruktoza [g]</b> 8,9  <b>Laktoza [g]</b> 25,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2  <b>Witamina A [mg]</b> 2 557,4  <b>Witamina C [mg]</b> 108,5  <b>WW [Por]</b> 36,7</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 586,3  <b>Białko ogółem</b> [g] 119,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 83,6  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353,9  <b>Sól</b> [g] 10,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 48,9  <b>Glukoza</b> [g] 8,7  <b>Fruktoza</b> [g] 15,2  <b>Laktoza</b> [g] 22  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2                  suma cukrów prostych [g] 71,4  <b>Witamina A</b> [mg] 2 654,5  <b>Witamina C</b> [mg] 123,4  <b>WW</b> [Por] 35,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynkowa z indyka (Giż) 40 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 390,1  <b>Białko ogółem</b> [g] 119,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 68  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,6  <b>Sól</b> [g] 8,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 58,7  <b>Glukoza</b> [g] 7,2  <b>Fruktoza</b> [g] 10,5  <b>Laktoza</b> [g] 23,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8                  suma cukrów prostych [g] 61,6  <b>Witamina A</b> [mg] 2 004,3  <b>Witamina C</b> [mg] 154,9  <b>WW</b> [Por] 33,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 429,8 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 80,8 Witamina A [mg] 1 172,5 Witamina C [mg] 68,5 WW [Por] 43,2
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 801,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 459,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 1 119,6 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 46,1
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa fasolowa 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 416,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Witamina A [mg] 3 012,2 Witamina C [mg] 70,7 WW [Por] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 421,6 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1 252,2 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 42,2
2025-01-12 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Chleb bałnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GORCZY</b> ) Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 829,1 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-12 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Kotlet schabowy panierowany G 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek konserwowy 80 g (<b>GORCZY</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 676,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 114,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 88,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 357,7  <b>Sól</b> [g] 12,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 48,6  <b>Glukoza</b> [g] 9,1  <b>Fruktoza</b> [g] 17,7  <b>Laktoza</b> [g] 22  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7  <b>Witamina A</b> [mg] 829,1  <b>Witamina C</b> [mg] 148,7  <b>WW [Por]</b> 35,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek konserwowy 80 g (<b>GORCZY</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 657,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 131,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 90,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,2  <b>Sól</b> [g] 11,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 51,9  <b>Glukoza</b> [g] 9,1  <b>Fruktoza</b> [g] 17,7  <b>Laktoza</b> [g] 25,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,2  <b>Witamina A</b> [mg] 845,1  <b>Witamina C</b> [mg] 149,7  <b>WW [Por]</b> 34,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2025-01-12 niedziela</p>	<p>Lekkostrawna obrz.</p>	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jaj i twarogu MJ 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Szpinak gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść salaty 5 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 551,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 137,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,1  <b>Sól [g]</b> 8,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7                  Glukoza [g] 6,6                  Fruktოza [g] 16,3                  Laktoza [g] 24,8                  Błonnik pokarmowy [g] 23,4                  suma cukrów prostych [g] 67,1                  Witamina A [mg] 1 797,1                  Witamina C [mg] 136,6                  WW [Por] 32</p>
-----------------------------	---------------------------	--	----------------------	--	--	--	---	---