

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 810,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 45,2
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 832,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 45,2
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 501,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 51,2
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1 019 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 51,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1 019 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 51,6
	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1 019 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 51,6
	Dziecięca	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 312,7 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 864,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 71,3
2023-12-22 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Marchew z groszkiem 100 g (GLU) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 508,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 184 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 43,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek

Łatwostrawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 1 161,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 43,5
Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 855,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 24
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 484,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 42,9
Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 484,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 42,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Trzuskowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Kompot 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE)		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 484,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 42,9
	Dziecięca	Owoc 50 g	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż gotowany 200 g Marchew z groszkiem 100 g (GLU) Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 510 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 1 237,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 54,7	
2023-12-23 sobota	Podstawowa		Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Colesław 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Energia [kcal] 2 219,4 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 160,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 50,5	
	Łatwo strawna		Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty - drobna 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 967,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 49,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota

Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Coleslaw 100 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 652,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 suma cukrów prostych [g] 37
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty - drobna 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 133,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 43,8
Wizydowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty - drobna 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 133,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 43,8
Tizuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty - drobna 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 133,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 43,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa 300 ml Gołąbek bez zawijania (bez kapusty) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty - drobna 100 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2144,9 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1034,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 67
	Podstawowa	Herbata 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Majonez 20 g Pomidory 50 g		Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1913 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1034,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 68,7
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1727,6 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1032 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot b/c 250 ml Jabłko 50 g	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Wątróbowa		Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarożkiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1 805,7 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1 199,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 49,2
	Wrzodowa		Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarożkiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1 805,7 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1 199,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 49,2
	Trzustkowa		Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarożkiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1 805,7 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1 199,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 49,2
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Makaron z twarożkiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 50 g	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (RYB) Zupa barszcz czerwony czysty 150 ml	Energia [kcal] 1 901,4 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 065 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 92,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 30 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ)		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w panierce (smażony) 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 2205,4 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1204,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 47,3
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca drobiowa 50 g (GLU, GOR) Ogórek świeży 50 g		Energia [kcal] 1872,7 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1512,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 46,1
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca drobiowa 50 g (GLU, GOR) Ogórek świeży 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2111,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 1417,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 34,4
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Południca drobiowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1970,3 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1723,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 723,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,8
	Turzycowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 723,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,8
	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ)	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Ogórek świeży 50 g
2023-12-26 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g Herbata 250 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane z cebulką 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 420,3 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 574,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 54,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Łatwo strawna		Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g Herbata 250 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 190,5 Białko ogółem [g] 61,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 084 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 53,9	
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Herbata b/c 250 g Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot b/c 250 ml	Maślanka 150 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 951,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 31
	Wątrobowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)		Energia [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 48,4
	Wrzodowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)		Energia [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Tzuskłkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)		Energia [kcal] 2107,2 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 48,4
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g Herbata 250 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2)		Energia [kcal] 2364,3 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1117 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81
2023-12-27 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Sałata listki 10 g Papryka 40 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2174,5 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1345,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 45,1
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory 50 g		Energia [kcal] 1998,3 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 1411,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 45,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa

Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g Papryka 40 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 116,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 32,4
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 1 629,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 44,6
Wizdowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 1 629,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 44,6
Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 1 629,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 44,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 208,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 64,1
	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko 50 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 715,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 37,6
2023-12-28 czwartek	Łatwo strawna	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 134,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 1 159,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 37,2
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Południca sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko 50 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2092,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 1327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2092,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 1327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2092,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 1327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2294,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 1191,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 63,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamienny 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g		Energia [kcal] 2240 Białko ogółem [g] 56,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1708,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamienny 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2014,3 Białko ogółem [g] 48,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 901,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 58,5
	Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b/c 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamienny 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2150,4 Białko ogółem [g] 58,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 1402,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 35,4
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamienny 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2029,7 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 1072,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Wrzodowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamitny 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 1 072,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52,9
	Tizustkowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamitny 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 1 072,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52,9
	Dziecięca	Owoc 50 g	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 30 g (MLE) Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek aksamitny 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Energia [kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 761,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 70,2
2023-12-30 sobota	Podstawowa		Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory 50 g		Zupa pieczarkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Udko pieczone w przyprawach w soje własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Energia [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 284,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 58,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota

Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w sosie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 891,4 Białko ogółem [g] 48 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 089,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 58,1
Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w sosie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 869,4 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 762,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 22,4
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w sosie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 305,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 57,5
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w sosie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 305,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 57,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Tzuskłowa		Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w soie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 305,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 57,5
	Dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 300 ml Udko pieczone w przyprawach w soie własnym 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	