

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-20 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki zasmażane 140 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) Szynka dębowa 50 g Rzodkiewka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 83,7
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 864 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 84,2
	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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki zasmażane 140 g (GLU) 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 dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 038,6 Białko ogółem [g] 55,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 798,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 32,3
	Wętrobowa	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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Tizustkowa	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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 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 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 892,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 84,2
2024-01-21 niedziela	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Karkówka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 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 gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 019,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 54,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela

Łatwo strawna	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 bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2087 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 117,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 55,7
Cukrzykowa	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 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2089,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 799,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 33
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 półówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2204,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 49,7
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 półówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2204,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 49,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Tzuskowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2204,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 49,7
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g (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) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2220,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1171,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 67,3
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Kotlet pożarski (smażony) 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 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) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2529,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 62,5
	Łatwo strawna		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2297,4 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1365 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-22 poniedziałek

Cukrzykowa	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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Galaretka owocowa b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB)	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 404,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sód [mg] 1 151,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 20,4
Wątrobowia	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) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8
Wrzodowa	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) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8
Tłustkowa	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) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-22 poniedziałek	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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g (JAJ) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR)	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 443,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 61,5
2024-01-23 wtorek	Podstawowa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata listki 20 g Herbata 250 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 140 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 60 g Rzodkiewka 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 1 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 suma cukrów prostych [g] 78,3
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 208,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 365,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 73,9
	Cukrzycowa	Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidory 90 g Herbata b/c 250 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 1 084,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 73,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-23 wtorek	Wątróbowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		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) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 086,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 78,3
	Wrzodowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		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) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 086,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 78,3
	Trzustkowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		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) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 086,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 78,3
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 73,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-24 środa	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) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Sałata listki 20 g Owoc 70 g Rzodkiewka 80		Zupa kapuśniak 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 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 twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 182 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 062,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,1
	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) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Sałata listki 20 g Owoc 70 g Rzodkiewka 80	Owoc 50 g	Zupa ryżowa 300 ml Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot b/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 760,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 24,7
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		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 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 409,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 348,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-24 środa	Wrzodowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 363,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 401,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 348,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Tizustkowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		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 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 409,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 348,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
	Dziecięca	Owoc 50 g	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 418,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 110,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 73,1
2024-01-25 czwartek	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 jajeczna 60 g (JAJ) Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza gryczana 200 g (MLE) Surówka z marchewki z chrzanem 140 g (GLU, 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) Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony w plastrach 100 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 444,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 782,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 50,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-25 czwartek

Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2132 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1088,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 51,9
Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza gryczana 200 g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) 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) Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony w plastrach 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2564,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 1508,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 53,6
Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2320,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1375,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,3
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2320,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1375,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-25 czwartek	Tzuskłowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2207,8 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1304,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,3
	Dziecięca	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g (MLE) Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2292 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1120,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 78
2024-01-26 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Majonez 20 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryz z jabłkiem i cynamonem 340 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 60 g (RYB) Rzodkiewka 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2517,2 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 432 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1189,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 71,1
	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryz z jabłkiem i cynamonem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałata listki 20 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2371,2 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 400,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1180,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 67,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-26 piątek

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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b/c 340 g Jogurt naturalny 60 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) Paprykarz 60 g (RYB) Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Sód [mg] 949,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 61,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 półówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 387,7 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 418,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,6
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 półówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 387,7 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 418,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,6
Tłuszczkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 półówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 387,7 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 418,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-26 piątek	Dziecięca	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Jogurt naturalny 60 g (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 340 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 20 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 425 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 409,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 79,4
2024-01-27 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 70 g Pomidory 90 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) 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) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 54,2
	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 70 g Pomidory 90 g		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) 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) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 49,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 771,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8
	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 70 g Pomidory 90 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (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) Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 852 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-27 sobota	Wętrobowia		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Wrzodowa		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) 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 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Trzustkowa		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) 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 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g (GOR) 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 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 801,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 53,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-28 niedziela	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce (smażony) 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Coleslaw 140 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) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 446 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 78,4
	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) Poledwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 947,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 82,1
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 335 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 57,8
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 113,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 66,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-28 niedziela	Wrzodowa		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 112,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 56,3
	Tizustkowa		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 424,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 60,9
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g (MLE) Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 980,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 109,2
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko 150 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 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 1 008,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-29 poniedziałek

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) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko 150 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 978 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 002,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,6
Cukrzykowa	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) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z brązowego ryżu z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Kanapka (chleb raz/marg/schab pieczony 30g/ + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 668,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 36,3
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-29 poniedziałek	Tzuskłowa		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g (GLU) Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 150 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1069,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 71,8