

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-31 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) Ser topiony 50 g Pomidory 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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 gotowana 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 50 g		Energia [kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 1 259,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	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) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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 50 g		Energia [kcal] 1 999,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 844,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 58,3
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 179,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 948,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 38,3
	Wętrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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) 50 g		Energia [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 011,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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) 50 g		Energia [kcal] 2116,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1011,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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) 50 g		Energia [kcal] 2116,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1011,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
	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) Pomidory bez skórki 50 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 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 50 g		Energia [kcal] 2132,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 898,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 69,9
2024-01-01 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) Kielbasa żywiecka 50 g (GLU) Pomidory 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Kotlet pożarski (smażony) 90 g (GLU, JAJ) 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) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ) Pasta z makreli 60 g (JAJ)		Energia [kcal] 2298,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1565,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 46,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 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) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)		Energia [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 229 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 45,9
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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 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) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Pasta z makreli 60 g (JAJ)	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 011,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 16,2
Wątrobowa	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 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)		Energia [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 446,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,6
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 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)		Energia [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 446,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Tłuszczowa	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 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Paprykarz 60 g (RYB)		Energia [kcal] 2157,8 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1446,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,6
	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 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 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) 100 g (JAJ) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR)		Energia [kcal] 2076,6 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 46,3
2024-01-02 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) Ogórek kiszony w plasterkach 50 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g		Energia [kcal] 2202,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1590,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g		Energia [kcal] 1885,7 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 738,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 54,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek

Cukrzycowa	Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory 50 g Herbata b/c 250 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2115,9 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 547,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 49,5
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 1940,2 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 909,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 58,5
Wirzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 1940,2 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 909,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 58,5
Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 1940,2 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 909,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 58,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Dziecięca Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g 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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 771,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 71,3	
2024-01-03 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		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 1 179,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 55,2	
	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 zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2 025,5 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 1 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 55,5	
	Cukrzycowa 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) Sałata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese z makaronem razowym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) 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 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędliana 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 890 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Wątróbowa		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2060,8 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 1464,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,8
	Wrzodowa		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2014,6 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 1464 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 45
	Trzustkowa		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2060,8 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 1464,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,8
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) 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 50 g	Energia [kcal] 2108,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 1296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 64,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Podstawowa	Platki 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) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kotlet mielony (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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) Pasta z białej fasoli 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g		Energia [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 1 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 45,5
	Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 10 g		Energia [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 876,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 44,9
	Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 899 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 50,9
	Wętrobowia	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 barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 10 g		Energia [kcal] 2 087,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 093 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 54,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Wizdowa	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 barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 10 g	Energia [kcal] 2 087,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 093 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 54,3
	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 barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 10 g	Energia [kcal] 2 087,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 093 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 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 10 g	Energia [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 908,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 71
2024-01-05 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 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Kompot 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty 100 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) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Rzodkiewka 50 g	Energia [kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 481,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 51,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Łatwo strawna		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2095,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1286,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 47,7
	Cukrzykowa	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ryba (parowana) 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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 drobiowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g Rzodkiewka 50 g	Energia [kcal] 2187,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 982,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 27,6
	Wątrobowa		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Bukiet warzyw 100 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) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1456,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Wrzodowa		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Kompot 250 ml Bukiet warzyw 100 g (MLE)		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1456,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Bukiet warzyw 100 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) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1456,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,9
	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 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba (parowana) 90 g (RYB) Bukiet warzyw 100 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) Polędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2228,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1340,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 59,3
2024-01-06 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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Energia [kcal] 2034,3 Białko ogółem [g] 48,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1378 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 49,4
	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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1828,1 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 721 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 100 g 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) Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 912,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 24,8
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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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] 1 945,1 Białko ogółem [g] 48,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 887,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 43,4
Wirzodowa	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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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] 1 945,1 Białko ogółem [g] 48,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 887,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 43,4
Trzustkowa	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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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] 1 945,1 Białko ogółem [g] 48,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 887,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 43,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 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 Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 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) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 51,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 751,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 49,4
	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) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 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 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) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 142,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 74,3
	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) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 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) 100 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 50 g	Energia [kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 084,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77
	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 jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 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) 100 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 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Wątróbowa		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) 100 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) 50 g	Energia [kcal] 2234,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1357,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 61,1
	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) 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2214,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 1356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 51,3
	Trzuskowa		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) 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) Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2257 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1668,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 55,9
	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) 100 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 50 g	Energia [kcal] 2183,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 1117,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 104,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-08 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) Kielbasa żywiecka 50 g (GLU) Rzodkiewka 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (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) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ) Szynka konserwowa 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)		Energia [kcal] 2 269,4 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 202,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 44,4
	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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Polędwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)		Energia [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 48,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 956,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 44,1
	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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Rzodkiewka 50 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml (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) Polędwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/schab pieczony 30g/ + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 683,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 31,2
	Wątrobowa	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 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Polędwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)		Energia [kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 174,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 43,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-08 poniedziałek	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 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połudwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)	Energia [kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 174,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 43,8
	Tizustkowa	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 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połudwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)	Energia [kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 174,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 43,8
	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 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Udko (opiekane) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 (GOR) Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połudwica drobiowa 30 g (GLU, GOR)
2024-01-09 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g (MLE) Herbata 250 g 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) Rzodkiewka 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Energia [kcal] 2 396,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 704,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 52,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-09 wtorek	Łatwo strawna		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 937,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 52,7
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 431,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 754 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 58,2
	Wątrobowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 47,2
	Wizdowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 47,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-31 do dnia 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-09 wtorek	Trzuskowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g	Energia [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 47,2
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g	Energia [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 970,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 79,8