

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Sałata listki 10 g Papryka 40 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 728 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 53,2
	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) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g		Energia [kcal] 1 814,7 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 617,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55
	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 Papryka 40 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt 1 szt (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/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 917,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 526,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 21,8
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 1 851,5 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 834,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 54,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-10 środa	Wizytowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 1 805,3 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 1 834 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 44,5
	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 1 851,5 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 834,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Dziecięca	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) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g (MLE) Kompot 250 ml	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 50 g		Energia [kcal] 1 897,7 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 665,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 64
2024-01-11 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchew z groszkiem 100 g (GLU) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 013 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-11 czwartek	Łatwo strawna		Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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 10 g	Energia [kcal] 2 276,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 920,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 47,5
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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 konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 451,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 589,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 53,5
	Wątrobowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 089,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52
	Wrzodowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 089,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-11 czwartek	Tzuskłowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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 10 g	Energia [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 089,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 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 10 g	Energia [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 953,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 73,6
2024-01-12 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Majonez 20 g Pomidory 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 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) Paprykarz 60 g (RYB) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 087,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 48,8
	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 771 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 085,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek

Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 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) Paprykarz 60 g (RYB) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 854,8 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 774,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 25,1
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 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (gotowane) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 827,3 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sód [mg] 1 302,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 44,4
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 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (gotowane) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 827,3 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sód [mg] 1 302,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 44,4
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 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (gotowane) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 827,3 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sód [mg] 1 302,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 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 dębowa 50 g Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 845,5 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 813,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 56,8
	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) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony w plasterkach 50 g	Energia [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 1 451 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 42,8
	Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 300 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) Pomidory bez skórki 50 g Herbata 250 g		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 907,7 Białko ogółem [g] 52,2 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 862,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 42,5
	Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 300 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) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt 1 szt (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko) 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-13 sobota	Wątróbowa		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) 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] 1 943 Białko ogółem [g] 52,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 079,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Wrzodowa		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) 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] 1 943 Białko ogółem [g] 52,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 079,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Trzustkowa		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) 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] 1 943 Białko ogółem [g] 52,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 079,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 958,2 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 892,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-14 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) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabłko 50 g Dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 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) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 926,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,9
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabłko 50 g Dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 926,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,9
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabłko 50 g Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 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) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 60,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 889,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 58
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabłko (gotowane) 50 g Dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 977,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 56,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-14 niedziela	Wizytowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabiko (gotowane) 50 g Dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2284,8 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 977,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 56,9
	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabiko (gotowane) 50 g Dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2284,8 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 977,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 56,9
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 50 g (MLE) Jabiko 50 g Dżem 30 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2412,5 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1143,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 97
2024-01-15 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 barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 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) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ) Szynka konserwowa 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1932,8 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 2089,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 43,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 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) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Kompot 250 ml		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) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 859,6 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 011,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 42,2
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) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Połudwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 1 915,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 37,1
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) 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) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 41,9
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) 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) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 41,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek	Tzuskłowa		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) 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) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sód [mg] 1 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) 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) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 036,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 078,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 59,4
2024-01-16 wtorek	Podstawowa		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g 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) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 502,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 43,8
	Łatwo strawna		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 135,6 Białko ogółem [g] 57,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1 187,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 44

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek

Cukrzykowa	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) Sałata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż brązowy 200 g Buraczki tarkowane 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 z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 021,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 34,5
Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 909 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 48,4
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 909 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 48,4
Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 909 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Dziecięca	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) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 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 z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2268,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1241,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 55,6
	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) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2166,9 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 1116,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 42
	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) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2004 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 1184,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 42,3
	Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt (MLE)	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 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		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		Energia [kcal] 2040,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 1402,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		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		Energia [kcal] 2040,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 1402,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g		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		Energia [kcal] 2040,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 1402,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Dziecięca	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	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2087 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1232,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 51,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 992,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 34,9
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 028,2 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 839,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 38,3
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 666 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 41,2
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 025,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 44,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 025,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 44,7
	Tizustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 025,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 44,7
	Dziecięca	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 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) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 871,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 64,4
2024-01-19 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 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) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 897 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek

Łatwostrawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 298,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 896,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,8
Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g (MLE)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2382,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 585,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 22,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2483,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 1219,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,2
Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Sałata listki 10 g		Energia [kcal] 2483,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 1219,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR)		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (GOR, SO2) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 483,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 1 219,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 42,2
	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Ryba (parowana) 90 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) 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 sopocka 50 g (GOR, SO2) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 431,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 950,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54,4