

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g SER ŻÓŁTY 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SERNIK* 100 g		ZUPA NEAPOLITAŃS KA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA BAJECZNA Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 16,25 Energia [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Witamina C [mg] 156,5 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 628,6 suma cukrów prosty [g] 40,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SERNIK* 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA NEAPOLITAŃS KA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MANDARYNKA * 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 15,14 Wartość brutto [zł] 15,14 Energia [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Witamina C [mg] 171,1 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 1 278 suma cukrów prosty [g] 33,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA NEAPOLITAŃS KA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MANDARYNKA * 150 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość netto [zł] 14,93 Wartość brutto [zł] 14,93 Energia [kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Witamina C [mg] 164,4 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 580 suma cukrów prostych [g] 40,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7
	KRAŻENIE	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA NEAPOLITAŃS KA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MANDARYNKA * 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,95 Wartość brutto [zł] 12,95 Energia [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Witamina C [mg] 171,1 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 1 347,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml CIASTO DROZDŻOWE* 50 g TWAROŻEK* 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 10,65 Wartość brutto [zł] 10,66 Energia [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Witamina C [mg] 105,4 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 861,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM 40 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 50 g	CIASTO DROZDŻOWE* 50 g	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SCHAB GÓT B/SOLI * 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 11,43 Wartość brutto [zł] 11,45 Energia [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 056,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g TWAROŻEK* 50 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 9,05 Wartość brutto [zł] 9,06 Energia [kcal] 1 084,3 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 127 Witamina C [mg] 101,9 WW [Por] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 749,2 suma cukrów prostych [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BULKA PSZENNA KROJ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g POMIDOR 60 g TWAROŻEK* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SERNIK* 100 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOTY KROLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g MANDARYNKA * 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 16,84 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia [kcal] 2 366,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Witamina C [mg] 174,2 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 1 472,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6
	PAPA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 50 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13 Wartość brutto [zł] 13 Energia [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Witamina C [mg] 111 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 662,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNNA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNNA KOL* 500 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 15,34 Energia [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Witamina C [mg] 78,1 WW [Por] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 632,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	BOGATORZYSTKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM PEŁNOZ* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOTY KROLEWSKI* 150 g SURÓWKA Z KAP PEK, POMAR, JABŁ, KUK Z JOG* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PAPRYKA ŚWIEŻA* 70 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Witamina C [mg] 323,1 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 585,9 suma cukrów prostych [g] 46,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1
2024-01-02 wtorek	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g ROLADA Z KURCZAKA* 30 g OGÓREK KISZONY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BARSZCZ CZESKI* 400 ml NALEŚNIKI Z SEREM * 300 g POMARAŃCZA * 150 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYŃKOWA WP* 60 g POMIDOR* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 13,75 Wartość brutto [zł] 13,78 Energia [kcal] 2 455,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Witamina C [mg] 157 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 109,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO 150 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G* 400 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 12,68 Wartość brutto [zł] 12,7 Energia [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Witamina C [mg] 144,8 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 493,3 suma cukrów prosty [g] 54,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt OGÓREK KISZONY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml MAKARON PEŁNOZIARNI STY* 200 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g POMIDOR* 50 g	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość netto [zł] 15,47 Wartość brutto [zł] 15,49 Energia [kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Witamina C [mg] 192,5 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 2 259,2 suma cukrów prosty [g] 48,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	KRAŻENIE	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g POMIDOR* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 12,19 Wartość brutto [zł] 12,21 Energia [kcal] 2 296,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Witamina C [mg] 146,1 WW [Por] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 451,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6
	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JABŁKA PRAŻONE* 40 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g WARZYWA GOT* 50 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 9,67 Wartość brutto [zł] 9,67 Energia [kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Witamina C [mg] 69 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 409,6 suma cukrów prostych [g] 41,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2
	OSZCZĘDZAJĄCA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g MIÓD 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JABŁKA PRAŻONE* 40 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g SZPIŃAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOT* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 11,96 Wartość brutto [zł] 11,96 Energia [kcal] 2 521,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 395,9 Witamina C [mg] 143,1 WW [Por] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 768,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	MAKARON PEŁNOZIARNI STY 100 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g POMIDOR* 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP*/ 40 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 8,61 Wartość brutto [zł] 8,62 Energia [kcal] 1 059,8 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 176,9 Witamina C [mg] 180,8 WW [Por] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 787,7 suma cukrów prostych [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,3
	WYSOKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	POMIDOR* 50 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 14,11 Wartość brutto [zł] 14,13 Energia [kcal] 2 588 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 417,1 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 774,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	PAPA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JABŁKA PRAŻONE* 40 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml WARZYWA GOT* 50 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość netto [zł] 12,94 Wartość brutto [zł] 12,97 Energia [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Witamina C [mg] 133 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 222,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość netto [zł] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,15 Energia [kcal] 2 301 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Witamina C [mg] 45,9 WW [Por] 26 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 719,5 suma cukrów prostych [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9
	BOGATORESZEKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO 150 g	SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g	ZUPA BARSZCZ CZESKI B/ ML* 400 ml MAKARON PEŁNOZIARNI STY* 200 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BUŁKĄ TARTA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por POMARAŃCZA* 150 g	CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 15,94 Wartość brutto [zł] 15,96 Energia [kcal] 2 640,5 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 406,5 Witamina C [mg] 232,5 WW [Por] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Sód [mg] 2 256,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWIÇA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g PASTA JAJECZNA* 30 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR* 50 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OL* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 50 g DŻEM 40 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Wartość netto [zł] 13,68 Wartość brutto [zł] 13,68 Energia [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Witamina C [mg] 129,9 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 2 799,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWIÇA SOP DROB* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g POMIDOR* 50 g PASTA JAJECZNA* 30 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z JOG* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DĘB DR. 1 Por	Wartość netto [zł] 13,29 Wartość brutto [zł] 13,29 Energia [kcal] 2 384,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Witamina C [mg] 129,2 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 872,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POMIDOR* 50 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z JOG* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość netto [zł] 16,5 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia [kcal] 2 451,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Witamina C [mg] 150,8 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 2 873,9 suma cukrów prostych [g] 70,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1
	KRAŻENIE	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g POMIDOR* 50 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 30 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z JOG* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g DŻEM 40 g	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por	Wartość netto [zł] 13,46 Wartość brutto [zł] 13,47 Energia [kcal] 2 360,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Witamina C [mg] 130,8 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 319,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 30 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g DYNIA DUSZONA* 150 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g WARZYWA GOTOWANE* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM 40 g	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por	Wartość netto [zł] 11,47 Wartość brutto [zł] 11,47 Energia [kcal] 2 315,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 350 Witamina C [mg] 87,6 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 2 377,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9
	OSZCZĘDZAJĄCA	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 150 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g WARZYWA GOTOWANE* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml DŻEM 40 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g	Wartość netto [zł] 12,21 Wartość brutto [zł] 12,22 Energia [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Witamina C [mg] 75,4 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 2 120,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SUROWKA WARZYWNA Z JOG* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 50 g		Wartość netto [zł] 7,97 Wartość brutto [zł] 7,98 Energia [kcal] 996,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 155,7 Witamina C [mg] 96,4 WW [Por] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 1 532,5 suma cukrów prostych [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g PASTA JAJECZNA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g POMIDOR* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z JOG* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por	Wartość netto [zł] 14,63 Wartość brutto [zł] 14,63 Energia [kcal] 2 472,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Witamina C [mg] 100,5 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 494,2 suma cukrów prostych [g] 77,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5
	PAPA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 150 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml WARZYWA GOTOWANE * 70 g DŻEM 40 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13,64 Wartość brutto [zł] 13,65 Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Witamina C [mg] 92,6 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 664 suma cukrów prostych [g] 83,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNN* 400 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,22 Wartość brutto [zł] 12,26 Energia [kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Witamina C [mg] 55,6 WW [Por] 24 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 707,6 suma cukrów prostych [g] 68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	BOGATORZYSTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g PASTA JAJECHNA* 50 g POMIDOR 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	POMARAŃCZA * 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KAPUSTY KISZONEJ Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SURÓWKA Z KAP PEK, OGÓRK, KUK Z OL* 130 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g	SURÓWKA COLESŁAW Z JOG* 130 g	CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g SURÓWKA Z RZEPY BIAŁEJ, MARC HEWKI I JABŁKA Z JOG* 130 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Wartość netto [zł] 15,23 Wartość brutto [zł] 15,24 Energia [kcal] 2 569,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Witamina C [mg] 286,8 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sód [mg] 5 020,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2
		2024-01-04 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMARAŃCZA * 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BEFSZTYK WP 100G+ CEBULKA 25G * 100 g BURACZKI ZASMAŻANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, J ABŁ Z OLEJEM*/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g OGÓREK KISZONY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SER ŻÓŁTY 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	ŁATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z OLEJEM*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g SER BIAŁY KROJONY * 30 g	KISIEL* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,58 Wartość brutto [zł] 12,59 Energia [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Witamina C [mg] 177,4 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 032,3 suma cukrów prostych [g] 55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNİ* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z OLEJEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M,SAŁ I SZYŃKĄ DĘB* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SER ŻÓŁTY 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość netto [zł] 14,36 Wartość brutto [zł] 14,37 Energia [kcal] 2 669,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Witamina C [mg] 130,2 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 3 047,4 suma cukrów prostych [g] 49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	KRAŻENIE	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BULKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z OLEJEM*/ 100 g		BULKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 70 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g	KISIEL* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,56 Wartość brutto [zł] 12,57 Energia [kcal] 2 423,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Witamina C [mg] 128,5 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 2 114,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8
	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SER BIAŁY KROJONY* 50 g	KISIEL* 150 ml	Wartość netto [zł] 10,53 Wartość brutto [zł] 10,54 Energia [kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Witamina C [mg] 79,8 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 363,2 suma cukrów prostych [g] 58,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA GOT B/SOLI* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SER BIAŁY KROJONY* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	Wartość netto [zł] 11,55 Wartość brutto [zł] 11,55 Energia [kcal] 2 395,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Witamina C [mg] 75,5 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 427 suma cukrów prostych [g] 76,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g		Wartość netto [zł] 8,22 Wartość brutto [zł] 8,23 Energia [kcal] 1 098,8 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 128,1 Witamina C [mg] 64,3 WW [Por] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sód [mg] 1 055,1 suma cukrów prostych [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16
	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z OLEJEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYMKOWA DĘB* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	Wartość netto [zł] 14,92 Wartość brutto [zł] 14,92 Energia [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Witamina C [mg] 130,1 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 2 354 suma cukrów prostych [g] 71,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	PAPA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g MIÓD* 30 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZIENNY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,37 Wartość brutto [zł] 12,37 Energia [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 224,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7
	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNYM* 400 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	PŁYNNY OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNY KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość netto [zł] 13,62 Wartość brutto [zł] 13,66 Energia [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Witamina C [mg] 45,9 WW [Por] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 705,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1
	BOGATORESZEKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMARAŃCZA* 150 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	POMARAŃCZA* 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml MAKARON PEŁNOZIARNI STY* 200 g KLOPS WIEPRZOWY MIELONY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNIE* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 14,69 Wartość brutto [zł] 14,7 Energia [kcal] 2 582,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Witamina C [mg] 291,6 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 1 874,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt BROKUŁY GOTOWANE 50 g PAPRYKA ŚWEŻA* 30 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SOS GRECKI PODSTAWA* 100 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z OL* 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g BUDYŃ B/C* 150 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość netto [zł] 14,27 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia [kcal] 2 703,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 359 Witamina C [mg] 168,8 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 2 228,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4
	LATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 14,06 Wartość brutto [zł] 14,07 Energia [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 794,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SERA I WĘDLINY/ 50 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g PAPRYKA ŚWEŻA* 30 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KIWI*/ 1 szt	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA Z INDYKA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 17,51 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Witamina C [mg] 183,6 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 011,7 suma cukrów prostych [g] 168,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30
	KRAŻENIE	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g POMIDOR* 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13,37 Wartość brutto [zł] 13,38 Energia [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 702,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g PASTA Z SERA I WĘDLINY/ 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA WP* 60 g CUKINIA ŚW. PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,29 Wartość brutto [zł] 12,31 Energia [kcal] 2 030,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 290 Witamina C [mg] 75 WW [Por] 29 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 1 596,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1
	OSZCZĘDZAJĄCA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g TWAROŻEK* 110 g	BISZKOPTY* 20 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g CUKINIA ŚW. PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13,7 Wartość brutto [zł] 13,71 Energia [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Witamina C [mg] 81,3 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 570 suma cukrów prostych [g] 70,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA WP* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 9,91 Wartość brutto [zł] 9,91 Energia [kcal] 1 121,1 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 146,1 Witamina C [mg] 57,8 WW [Por] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sód [mg] 655,5 suma cukrów prostych [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	WYSOKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA LADOWA* 10 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g POMIDOR* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	BUDYN* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 15,55 Energia [kcal] 2 307,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Witamina C [mg] 132,6 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 982,4 suma cukrów prosty [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	PAPA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	BANAN 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS CYTRYNOWY* 100 ml	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA ŚW. PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13,57 Wartość brutto [zł] 13,59 Energia [kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 336 Witamina C [mg] 122 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 989,9 suma cukrów prosty [g] 83,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 13,35 Wartość brutto [zł] 13,4 Energia [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Witamina C [mg] 62,8 WW [Por] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 737,8 suma cukrów prosty [g] 76,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	BOGATORESZEKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g SAŁATA LADOWA* 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ , M.,SAŁ. I JAJKA* 1 Por	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA WYKWINTNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 150 g	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 80 g MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 15,19 Wartość brutto [zł] 15,22 Energia [kcal] 2 649,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 402,8 Witamina C [mg] 276 WW [Por] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sód [mg] 2 316,3 suma cukrów prostych [g] 54,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4
2024-01-06 sobota	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g DŻEM 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g PIERNIK 100 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS MAJERANKOW Y* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml BUDYŃ* 150 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość netto [zł] 13,05 Wartość brutto [zł] 13,05 Energia [kcal] 2 494,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Witamina C [mg] 129,5 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 479 suma cukrów prostych [g] 55,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g POMARAŃCZA * 150 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS MAJERANKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość netto [zł] 13,14 Wartość brutto [zł] 13,15 Energia [kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Witamina C [mg] 196,6 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 1 346,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g SOS MAJERANKOWY* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	POMARAŃCZA * 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA KONSERWOWA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość netto [zł] 14,95 Wartość brutto [zł] 14,95 Energia [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Witamina C [mg] 213,3 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 531,5 suma cukrów prostych [g] 40,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	KRAŻENIE	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z JOG* 130 g SOS MAJERANKOW Y* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość netto [zł] 13,14 Wartość brutto [zł] 13,15 Energia [kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Witamina C [mg] 196,6 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 1 346,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1
	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g DŻEM 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g SOS MAJERANKOW Y* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość netto [zł] 11,16 Wartość brutto [zł] 11,16 Energia [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Witamina C [mg] 150,6 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 849,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 30 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOW Y* 100 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SCHAB GOT B/SOLI * 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość netto [zł] 11,62 Wartość brutto [zł] 11,62 Energia [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Witamina C [mg] 172,6 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 2 256,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	POMARAŃCZA * 150 g	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g POMIDOR 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Wartość netto [zł] 9,46 Wartość brutto [zł] 9,47 Energia [kcal] 1 047,5 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 137,4 Witamina C [mg] 170,9 WW [Por] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 Sód [mg] 682,3 suma cukrów prostych [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,2
	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM 40 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g POMARAŃCZA * 150 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY* 100 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g POMIDOR 70 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 16,7 Wartość brutto [zł] 16,71 Energia [kcal] 2 548 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Witamina C [mg] 220,4 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 562,8 suma cukrów prostych [g] 78,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	PAPA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY* 100 g SZPIŃAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY* 100 ml	KIWI 150 g	BROKUŁY GOTOWANE 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml	Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 15,35 Energia [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Witamina C [mg] 208,6 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 903,7 suma cukrów prostych [g] 186,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	PŁYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml		Wartość netto [zł] 13,37 Wartość brutto [zł] 13,37 Energia [kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Witamina C [mg] 80,8 WW [Por] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 640,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7
	BOGATORESZTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	POMARAŃCZA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, J ABŁ, KUK Z OLEJ* 130 g SOS MAJERANKOWY* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g JABŁKO 150 g		Wartość netto [zł] 15,47 Wartość brutto [zł] 15,48 Energia [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Witamina C [mg] 298,7 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sód [mg] 2 111,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	PODSTAWOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g BROKUŁY GOTOWANE * 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g OGÓREK ŚW 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA LITEWSKA* 60 g KEFIR NATURALNY 150 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość brutto [zł] 14,58 Energia [kcal] 2 497,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Witamina C [mg] 115,4 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 878,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2
	LATWOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZODKIEWKA 20 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA LITEWSKA* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 13,75 Wartość brutto [zł] 13,75 Energia [kcal] 2 450,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Witamina C [mg] 126 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 555,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g OGÓREK ŚW 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA LITEWSKA* 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 15,18 Wartość brutto [zł] 15,18 Energia [kcal] 2 554,5 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Witamina C [mg] 138,6 WW [Por] 32 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 082,1 suma cukrów prostych [g] 35,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8
	KRAŻENIE	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g RZODKIEWKA 20 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CIUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA LITEWSKA* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 13,75 Wartość brutto [zł] 13,75 Energia [kcal] 2 450,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Witamina C [mg] 126 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 555,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA LITEWSKA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 11,08 Wartość brutto [zł] 11,09 Energia [kcal] 2 414,6 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Witamina C [mg] 46,9 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 687,7 suma cukrów prostych [g] 43,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5
	OSZCZĘDZAJĄCA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 10,57 Wartość brutto [zł] 10,59 Energia [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Witamina C [mg] 63,2 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 290,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POMIDOR 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA LITEWSKA* 60 g		Wartość netto [zł] 9,43 Wartość brutto [zł] 9,44 Energia [kcal] 1 174 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 141,6 Witamina C [mg] 108,6 WW [Por] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sód [mg] 1 184,1 suma cukrów prostych [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	WYSOKOBIAŁKOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g	BUDYŃ* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 150 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA LITEWSKA* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 16,51 Wartość brutto [zł] 16,53 Energia [kcal] 2 799,9 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Witamina C [mg] 135,7 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 709,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33
	PAPA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CIUK* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml WARZYWA GOTOWANE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość netto [zł] 12,28 Wartość brutto [zł] 12,29 Energia [kcal] 2 167,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 307 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 766,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	PLYNNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 1 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CIUK* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość netto [zł] 11,91 Wartość brutto [zł] 11,97 Energia [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Witamina C [mg] 57,3 WW [Por] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 803,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	BOGATORESZEZTKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g UDKO GOTOWANE* 160 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYNKA LITEWSKA* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Wartość netto [zł] 14,68 Wartość brutto [zł] 14,7 Energia [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Witamina C [mg] 210,6 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sód [mg] 1 903,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7