

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	PODSTAWOWA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 775,7 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Witamina C [mg] 332,6 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sód [mg] 2 201,2 suma cukrów prosty [g] 74,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g JABŁKO 150 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 513,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Witamina C [mg] 335,5 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 2 448,5 suma cukrów prosty [g] 46,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	LATWOSTRAWNA	PŁATKI OWSIANE 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 POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 748,5 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 392 Witamina C [mg] 190,2 WW [Por] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 2 199,6 suma cukrów prostych [g] 76,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35
	LATWOSTR. BEZ MLEKA	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Witamina C [mg] 276,8 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sód [mg] 2 456,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 20 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO 82% 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL RYŻOWY Z SAŁATĄ I WĘDLINĄ* 1 Por	Energia [kcal] 2 968,5 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 416,6 Witamina C [mg] 119,5 WW [Por] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 2 444,3 suma cukrów prostych [g] 88,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5
	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 SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g POMIDOR 60 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	POMIDOR 60 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 711,7 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Witamina C [mg] 256,4 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sód [mg] 2 350,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7

Jadłospis w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	z ogr.: przysw.węgl.Bi/S	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA JAJECZNA* 60 g POMIDOR 60 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 802,4 Białko ogółem [g] 164,7 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Witamina C [mg] 225 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 2 635,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g POMIDOR 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g	MANDARYNKA * 150 g	KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 1 649,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Witamina C [mg] 245,2 WW [Por] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 1 383,3 suma cukrów prostych [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	POMIDOR 60 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 282 Witamina C [mg] 266,5 WW [Por] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sód [mg] 1 622 suma cukrów prosty [g] 41,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZÓDKIEWKA 20 g PAŚTA JAJECZNA* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Witamina C [mg] 264,8 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 1 986,4 suma cukrów prosty [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWIÇA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 425,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Witamina C [mg] 264,6 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sód [mg] 2 496,5 suma cukrów prostych [g] 29,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4
	z ogr łatw przysw węgl NISKOTŁ	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWIÇA SOP DROB* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Witamina C [mg] 93,6 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 2 211,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	KRAŻENIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g BROKUŁY GOTOWANE 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 POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 748,5 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 392 Witamina C [mg] 190,2 WW [Por] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 2 199,6 suma cukrów prostych [g] 76,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35
	KRAŻENIE BEZ MLEKA	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g RZODKIEWKA 20 g MIÓD 50 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 557,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 402,3 Witamina C [mg] 193,8 WW [Por] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sód [mg] 1 970,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	NISKOTŁUSZCZOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 601,5 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 376,5 Witamina C [mg] 92,2 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 104,6 suma cukrów prostych [g] 74,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9
	BEZTŁUSZCZOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 457,3 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Witamina C [mg] 92,2 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 102,8 suma cukrów prostych [g] 74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3
	OSZCZĘDZAJĄCA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml DŻEM* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 555,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Witamina C [mg] 104 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1 818,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 1 374,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 173,1 Witamina C [mg] 171,4 WW [Por] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 024,1 suma cukrów prostych [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2
	NISKOENERGETYCZNA 1500	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 1 887,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Witamina C [mg] 178,2 WW [Por] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 1 445 suma cukrów prostych [g] 35,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	WYSOKOBIAŁKOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWIÇA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM* 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 932,2 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 419,7 Witamina C [mg] 193,3 WW [Por] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 2 387,7 suma cukrów prostych [g] 97,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9
	NISKOBIAŁKOWA	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MIÓD 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 50 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 330,9 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Witamina C [mg] 267,6 WW [Por] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Sód [mg] 1 974,5 suma cukrów prostych [g] 41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DZIECIĘCA 1-3	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 1 685 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 237,6 Witamina C [mg] 231,7 WW [Por] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 897,5 suma cukrów prosty [g] 73,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8
	DZIECIĘCA 4-10	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 30 g BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY* 30 g MASŁO 82% 15 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM* 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 539,9 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Witamina C [mg] 264,1 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 596,5 suma cukrów prosty [g] 89,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DZIECIĘCA 11-16	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM * 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 702,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Witamina C [mg] 264,1 WW [Por] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 1 844,1 suma cukrów prosty [g] 90,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 519,4 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Witamina C [mg] 79,2 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 908,3 suma cukrów prosty [g] 73,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8
	BEZMLECZNA	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g MIÓD 50 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Witamina C [mg] 95,8 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 875,3 suma cukrów prosty [g] 47,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g MARCHEW GOTOWANA* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 50 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Witamina C [mg] 38,7 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 622,5 suma cukrów prostych [g] 38,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK. B/GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA B/GLUTENU* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 592,9 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Witamina C [mg] 231,1 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 1 315 suma cukrów prostych [g] 76,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2
	PAPA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 565,1 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Witamina C [mg] 176 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 438,3 suma cukrów prostych [g] 86,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	PAPA CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 454,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Witamina C [mg] 174,1 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 436,8 suma cukrów prosty [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7
	PAPA BEZ MILEKA	PLATKI OWSIANE NA WYW JARZ. MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g PASTA JAJECZNA* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BISZKOPTY* 20 g	Energia [kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Witamina C [mg] 181 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 586,4 suma cukrów prosty [g] 55,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PLYNNA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Witamina C [mg] 57,5 WW [Por] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sód [mg] 772,2 suma cukrów prosty [g] 64,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KISIEL SONTA* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ SONTA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 464,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Witamina C [mg] 74,4 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sód [mg] 662,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,8
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL SONTA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 295 Witamina C [mg] 115 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 512,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 686,9 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 112,3 Witamina C [mg] WW [Por] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,3 suma cukrów prostych [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PLYNNA DZIECIĘCA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KISIEL* 150 ml		Energia [kcal] 881,6 Białko ogółem [g] 49,8 Tłuszcz [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 117,2 Witamina C [mg] 27,7 WW [Por] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 Sód [mg] 590,8 suma cukrów prostych [g] 35,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	WEGETARIANŚKA	PLĄTKI 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 MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI 350 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWIÇA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 795,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Witamina C [mg] 273,1 WW [Por] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sód [mg] 4 053,5 suma cukrów prostych [g] 89,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3
	WEGANŚKA	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g RZODKIEWKA 20 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI 350 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA WARZYWNA * 80 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Witamina C [mg] 318,6 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sód [mg] 3 687,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	BOGATORSZTKOWA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DĘB DR. 1 Por	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRY CZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	POMARAŃCZA * 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM * 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 997,1 Białko ogółem [g] 153,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 442,4 Witamina C [mg] 282,4 WW [Por] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sód [mg] 2 456,9 suma cukrów prostych [g] 88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1
	DIETA PODSTAWOWA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO ŻYTNI * 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Witamina C [mg] 73 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 411,4 suma cukrów prostych [g] 50,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA LEKKOSTRAWNA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Witamina C [mg] 73 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 2 366,6 suma cukrów prostych [g] 52,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9
	DIETA CIUKRYCOWA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Witamina C [mg] 76,5 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 639,2 suma cukrów prostych [g] 42,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8
	DIETA NISKOTŁUSZCZOWA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g WARZYWA GOT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g TWAROŻEK*/ 100 g JABŁKO PRAZONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Witamina C [mg] 60,4 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 1 843,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE Z SEREM/ 1 szt	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 325,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Witamina C [mg] 93,7 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 423,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20
	DIETA BEZMLECZNA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Witamina C [mg] 73,7 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 777,4 suma cukrów prostych [g] 36,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15
	DIETA PRZETARTA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB/ 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL/ 500 ml TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 226,2 Witamina C [mg] 51,5 WW [Por] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 589,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1
	DIETA PRZETARTA BEZMLECZNA PIONKI	PLYNNA B/MLEKA ŚN/ 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	PLYNNA OB/ 500 ml SOK POMIDOROWY* 1 szt KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 283,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Witamina C [mg] 93,9 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 544,1 suma cukrów prostych [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA PODSTAWOWA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Witamina C [mg] 71,5 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 343,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17
	DIETA LEKKOSTRAWNA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY GOT/ 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Witamina C [mg] 66 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 921,6 suma cukrów prostych [g] 50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5
	DIETA CUKRZYCOWA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY GOT/ 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 404,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Witamina C [mg] 69,5 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 219,9 suma cukrów prostych [g] 34,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA WĄTROBOWA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g WARZYWA GOT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY GOT/ 80 g SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g TWAROŻEK*/ 100 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 217,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Witamina C [mg] 54,8 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 1 492,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3
	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE Z SEREM/ 1 szt	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY GOT/ 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		Energia [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Witamina C [mg] 88,2 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 2 020,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23
	DIETA PRZETARTA ZOL PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNĄ OB/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNĄ KOL/ 500 ml TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 968,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 228,6 Witamina C [mg] 53 WW [Por] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 657,1 suma cukrów prostych [g] 68,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9
	DIETA PRZETAETA B/MLEKA ZOL PIONKI	PŁYNNĄ B/MLEKA ŚN/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	PŁYNNĄ OB/ 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml	PŁYNNĄ KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Witamina C [mg] 75,9 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 539,3 suma cukrów prostych [g] 47,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA SONDA PIONKI	SONDA MLECZNA* 500 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml KISIEL SONDA* 150 ml		SONDA OB*/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml		SONDA KOL*/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Witamina C [mg] 72,8 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 641,8 suma cukrów prostych [g] 78,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,2
	SONDA B/ ML PIONKI	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml		SONDA OB*/ 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		SONDA KOL*/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 535,7 suma cukrów prostych [g] 50,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1
	DIETA CUKRZYCOWA B/ MLEKA PIONKI	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/ CUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA KONSERWOWA WP* 50 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA B/ CUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Witamina C [mg] 75,2 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 1 943,8 suma cukrów prostych [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
DIETA LEKKOSTRAWNA CH PIONKI	<p>PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g</p> <p>MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g</p> <p>SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA* 5 g</p> <p>POMIDOR* 50 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>		<p>ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml</p> <p>KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g</p> <p>BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g</p> <p>SOS WŁASNY* 100 ml</p> <p>SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g</p> <p>KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g</p> <p>MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA* 5 g</p> <p>TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p>			<p>Energia [kcal] 2 180,2</p> <p>Białko ogółem [g] 100,1</p> <p>Tłuszcz [g] 68,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 320,4</p> <p>Witamina C [mg] 71,5</p> <p>WW [Por] 32,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p> <p>Sód [mg] 2 298,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,8</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1</p>
DIETA CIKRZYCOWA CH PIONKI	<p>PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g</p> <p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g</p> <p>MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g</p> <p>SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA* 5 g</p> <p>POMIDOR* 50 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>	<p>CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g</p>	<p>ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml</p> <p>KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g</p> <p>BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA/ 60 g</p> <p>SOS WŁASNY* 100 ml</p> <p>SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>	<p>KISIEL B/C* 150 ml</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g</p> <p>MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g</p> <p>TWAROŻEK 100G Z KOPERKIEM 5G*/ 105 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA* 5 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>	<p>CHLEB RAZOWY* 30 g</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DĘBOWA*/ 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 15 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 251,4</p> <p>Białko ogółem [g] 105</p> <p>Tłuszcz [g] 73,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 327,4</p> <p>Witamina C [mg] 74,7</p> <p>WW [Por] 33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p> <p>Sód [mg] 2 477</p> <p>suma cukrów prostych [g] 29,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2</p>	
Posiłek Profilaktyczny			<p>KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g</p> <p>BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g</p> <p>SOS WŁASNY* 100 ml</p> <p>SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>				<p>Energia [kcal] 796</p> <p>Białko ogółem [g] 53,2</p> <p>Tłuszcz [g] 27,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 99,9</p> <p>Witamina C [mg] 41,5</p> <p>WW [Por] 10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16</p> <p>Sód [mg] 675,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 7,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2</p>	

2024-01-09 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	DIETA NISKOTŁUSZCZOWA B/MIL PIONIKI			CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g				Energia [kcal] 49,8 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 5 Witamina C [mg] 14,1 WW [Por] 0,5 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sód [mg] 5,1 suma cukrów prostych [g] 0,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,2