

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g OGÓREK KISZONY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g WARZYWA GOT* 50 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ BIAŁĄ* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA* 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml DŻEM 40 g MARCHEWKA MINI* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Witamina C [mg] 173,8 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2 362,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g BRÓKUŁY GOTOWANE 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g MARCHEWKA MINI* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Witamina C [mg] 119,6 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 408,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POLEDWICA SOPOĆKA WP* 30 g WARZYWA GOT* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g LECZO VEGETARIAŃSKIE DIETA* 180 ml MANDARYNKA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEWKA MINI* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 224 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Witamina C [mg] 186,2 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sód [mg] 1 989,4 suma cukrów prostych [g] 57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7
	O KONTR.ZAWIKWAS.TL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY/ 50 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOĆKA WP* 30 g BRÓKUŁY GOTOWANE 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g MARCHEWKA MINI* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 271,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Witamina C [mg] 100,9 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 2 355,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	LATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY/ 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM 40 g	KANAPKA Z BUŁKI,M. EX I SZYNKA DĘBOWĄ* 1 Por	Energia [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Witamina C [mg] 65 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 2 055,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK*/ 100 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM 40 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml	Energia [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Witamina C [mg] 71,4 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 358,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g BRÓKUŁY GOTOWANE 50 g		RYŻ NA SYPKO* 150 g LECZO VEGETARIAŃSKIE DIETA* 180 ml MANDARYNKA * 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 50 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEWKA MINI* 50 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M,SAŁ I SZYNKA DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 1 211,9 Białko ogółem [g] 48,2 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 188,4 Witamina C [mg] 155,5 WW [Por] 19 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 3 132,6 suma cukrów prostych [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 30 g BRÓKUŁY GOTOWANE 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g LECZO VEGETARIAŃSKIE DIETA* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEWKA MINI* 50 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZOWEGO I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 444,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Witamina C [mg] 106,7 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 4 537,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g LECZO VEGETARIAŃSKIE DIETA* 150 ml PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK*/100 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM 40 g	MUS OWOCOWO-JOGURTOWY 200 ml	Energia [kcal] 2 379 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Witamina C [mg] 90,6 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 3 732,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNY* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNY OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOK POMARAŃCZOWY* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNY KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 281,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 269 Witamina C [mg] 57,5 WW [Por] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 771,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	BOGATORESZEKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g WARZYWA GOT* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g LECZO VEGETARIAŃSKIE DIETA* 180 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OL* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml	SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 40 g MARCHEWKA MINI* 50 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ, DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 411,8 Witamina C [mg] 191 WW [Por] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sód [mg] 2 455 suma cukrów prostych [g] 76,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3