

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	PODSTAWOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SER ŻÓŁTY 20 g RZODKIEW BIAŁA 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g BUDYN B/C* 150 ml	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 498,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Witamina C [mg] 122,5 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 089,5 suma cukrów prosty [g] 38,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4
	LATWOSTRAWNA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOT* 50 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Witamina C [mg] 140,7 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 895,8 suma cukrów prosty [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g RZODKIEW BIŁA 50 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KRAKERSY 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 503,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 356 Witamina C [mg] 136,3 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 666,3 suma cukrów prosty [g] 38,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1
	O KONTR. ZAW. KWAS. TŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOT* 50 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Witamina C [mg] 140,7 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 895,8 suma cukrów prosty [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	LATWIZ OGR.TŁ.	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYMKOWA WP* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Witamina C [mg] 92,7 WW [Por] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 755,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK* 110 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SCHAB GOT B/SOLI* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 690,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Witamina C [mg] 100 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 929 suma cukrów prostych [g] 72,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g RZODKIEW BIAŁA 50 g		KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g FRYKADELEK DROB 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 PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 1 440,3 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Witamina C [mg] 99,5 WW [Por] 21 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sód [mg] 1 171 suma cukrów prostych [g] 7,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	BOGATOBIAŁKOWA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g WARZYWA GOT* 50 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 586,2 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Witamina C [mg] 159,8 WW [Por] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 711,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9
	PAPKOWATA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKA PRAŻONE* 40 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 472,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Witamina C [mg] 120,8 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 633,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6
	PŁYNNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Witamina C [mg] 61,3 WW [Por] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 801,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	BOGATORESZTKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOT* 50 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZONYM I Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 663,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 425,7 Witamina C [mg] 145,4 WW [Por] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sód [mg] 2 302,2 suma cukrów prostych [g] 44,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6