

Jadłospisy w dniu 2024-01-01 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 CYTRYNA 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	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
	ŁATWOSTRAWNA	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 CYTRYNA 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	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 w dniu 2024-01-01 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	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
	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	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	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 w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIANA 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 DROŻDŻOWE* 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	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
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA 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 DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ 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	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
	UBOGOENERGETYCZNA 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	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 w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA 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 NEAPOLITAŃSKA 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	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 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	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
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA 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 BUŁKA 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	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
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNĄ OB* 500 ml SOK POMIDOROWY* 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNĄ KOL* 500 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	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 w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	BOGATORESZTKOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 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 CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA NEAPOLITAŃS KA Z MAKARONEM PEŁNOZ* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g SUROWKA 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/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	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