

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SERNIK* 100 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 160 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 657,1 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Witamina C [mg] 148,1 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 742,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SERNIK* 100 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 610,5 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 539,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT JABŁKOWO-O WOCOWY B/C* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 936,4 suma cukrów prostych [g] 45,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7
	O KONTR.ZAW:KWAS.TL	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SERNIK* 100 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 473,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4
	ŁATW.Z OGR.TL.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Witamina C [mg] 79,3 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 514,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SCHAB GOT B/SOLI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	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 OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 540,6 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Witamina C [mg] 91,7 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 1 841,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 1 433,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 176 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 125,2 suma cukrów prostych [g] 32,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8
	BOGATOBIALKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SERNIK* 100 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 30 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 762,8 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Witamina C [mg] 152 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 675,7 suma cukrów prostych [g] 67,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SERNIK* 100 g	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 OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 335 Witamina C [mg] 109,9 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 1 279,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml	PLYNNNA OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 201,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Witamina C [mg] 68,3 WW [Por] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 761,6 suma cukrów prostych [g] 75,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4
	BOGATORZYSTKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml POMARAŃCZA* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 629,2 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Witamina C [mg] 143,1 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 683,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4