

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	PODSTAWOWA	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g SER ŻÓŁTY 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MANDARYNKA * 150 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g SURÓWKA BAJECZNA* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g BURACZKI Z CHRZANEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	Energia [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Witamina C [mg] 180,7 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 126,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	ŁATWOSTRAWNA	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MANDARYNKA * 150 g POMIDOR 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁ K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Witamina C [mg] 195,9 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 389,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KIWI 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁ K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT JABŁKOWO-O WOCOWY B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Witamina C [mg] 124,3 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 1 906,3 suma cukrów prostych [g] 188,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25
	O KONTR.ZAWIKWAS.TŁ	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MANDARYNKA * 150 g POMIDOR 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁ K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Witamina C [mg] 195,9 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 389,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	ŁATW.Z OGR.TŁ.	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g TWAROŻEK* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml		ZUPA SELEROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Witamina C [mg] 99,3 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 047,5 suma cukrów prostych [g] 67,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK* 50 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 30 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	BISZKOPTY* 15 g	ZUPA SELEROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SCHAB GOT B/SOLI* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 380,5 Witamina C [mg] 97,3 WW [Por] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 2 325 suma cukrów prostych [g] 92,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MANDARYNKA* 150 g POMIDOR 60 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁ K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 394,5 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 186,2 Witamina C [mg] 175,4 WW [Por] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sód [mg] 1 008,1 suma cukrów prostych [g] 46,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	BOGATOBIAŁKOWA	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml MANDARYNKA* 150 g POMIDOR 60 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁ K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g SCHAB GOT B/SOLI* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 521,6 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Witamina C [mg] 197,4 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 610,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g	BISZKOPTY* 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ* 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA WĘDZONA MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Witamina C [mg] 125,8 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 424,7 suma cukrów prostych [g] 94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Witamina C [mg] 71,6 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 731,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	BOGATORESZEZTKOWA	JOGURT NATURALNY 150 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABL K, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WĘDZONA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Witamina C [mg] 199,8 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 500,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3