

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g DŻEM* 70 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SOS PIECZENIOWY* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g ROLADA Z KURCZAKA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Witamina C [mg] 82,3 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 2 304,1 suma cukrów prostych [g] 94,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g DŻEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 424,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 2 266,6 suma cukrów prostych [g] 96,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 60 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Witamina C [mg] 98 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 2 433,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	O KONTR.ZAWIKWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 424,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 2 266,6 suma cukrów prostych [g] 96,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	LATW.Z OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MAŚŁO ROŚLINNE 10 g DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MAŚŁO ROŚLINNE 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 418,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Witamina C [mg] 70,5 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 2 334,2 suma cukrów prostych [g] 101,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MAŚŁO ROŚLINNE 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MAŚŁO ROŚLINNE 10 g SZYMKOWA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 550,2 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Witamina C [mg] 72,9 WW [Por] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 2 311,6 suma cukrów prostych [g] 106,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 1 291,3 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 140,9 Witamina C [mg] 54,3 WW [Por] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Sód [mg] 1 268,1 suma cukrów prostych [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5
	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMNI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 547,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 347 Witamina C [mg] 82,2 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 405,1 suma cukrów prostych [g] 84,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMNI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml	CHRUPLKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Witamina C [mg] 82,6 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 2 019 suma cukrów prostych [g] 110,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Witamina C [mg] 45,9 WW [Por] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 776,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,1
	BOGATORESZTKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g DŻEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml MAKARON PEŁNOZIARNI STY* 200 g PIECZEN RZYMSKA* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 413 Witamina C [mg] 178,6 WW [Por] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 2 423,4 suma cukrów prostych [g] 92,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1