

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	PODSTAWOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g POMIDOR* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KALAFIOR GOTOWANY* 50 g JABŁKO 150 g BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 50 g CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Witamina C [mg] 160 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 2 819,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7
	ŁATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CYTRYNA* 10 g BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Witamina C [mg] 113,2 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 310,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CYTRYNA* 10 g BATON SZYNKOWY DROBNIOWY* 30 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 204,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Witamina C [mg] 95,7 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 482,4 suma cukrów prostych [g] 46,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2
	O KONTR.ZAWIKWAS.TL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CYTRYNA* 10 g BATON SZYNKOWY DROBNIOWY* 30 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Witamina C [mg] 113,2 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 312,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	ŁATW.Z OGR.TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Witamina C [mg] 69,7 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 2 483,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CYTRYNA* 10 g		Energia [kcal] 1 988,1 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Witamina C [mg] 74,7 WW [Por] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 2 287,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CYTRYNA* 10 g BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g		Energia [kcal] 1 120,6 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 130,3 Witamina C [mg] 74,1 WW [Por] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 1 272,6 suma cukrów prostych [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	BOGATOBIAŁKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g POMIDOR 60 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CYTRYNA* 10 g BATON SZYNKOWY DROBIOWY* 30 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Witamina C [mg] 94,3 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 2 522,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g CYTRYNA* 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Witamina C [mg] 94,7 WW [Por] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 2 730,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	PŁYNNĄ OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNĄ KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 112 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Witamina C [mg] 54,7 WW [Por] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 766,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	BOGATORESZEZTKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	POMARAŃCZA * 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g SURÓWKA Z RZODKWI BIAŁEJ, MARC HWI, JABŁKA Z OL* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CYTRYNA* 10 g		Energia [kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Witamina C [mg] 163 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2 384,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5