

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA KRAKOWSKA PARZ* 60 g HERBATA Ż/C* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 329,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Witamina C [mg] 116,6 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 3 949,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Witamina C [mg] 116,6 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 3 904,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 473 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 391,2 Witamina C [mg] 118,2 WW [Por] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 2 210,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Witamina C [mg] 116,6 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 3 904,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g HERBATA Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Witamina C [mg] 98,8 WW [Por] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 4 235 suma cukrów prostych [g] 78,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DZEM * 70 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SCHAB GÓT B/SOLI * 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 416,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Witamina C [mg] 108,6 WW [Por] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 1 822,4 suma cukrów prostych [g] 117,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 1 318,6 Białko ogółem [g] 61,6 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 199,6 Witamina C [mg] 55,1 WW [Por] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 1 353,1 suma cukrów prostych [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3
	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 654,5 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 404,5 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 3 942,7 suma cukrów prostych [g] 71,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 358 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Witamina C [mg] 142,5 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 1 206,9 suma cukrów prostych [g] 93,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 288,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Witamina C [mg] 73,1 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 702,8 suma cukrów prostych [g] 99,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48
	BOGATORESZTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	GREJFRUT* 200 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA 100 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Witamina C [mg] 207,4 WW [Por] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 4 499,5 suma cukrów prostych [g] 70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4