

Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	PODSTAWOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 160 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Witamina C [mg] 56,7 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 925,9 suma cukrów prostych [g] 56 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21
	ŁATWOSTRAWNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 292,8 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Witamina C [mg] 58,1 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 722,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NĄ MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DRÓBIOWA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	POMARAŃCZA * 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 5 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Witamina C [mg] 134,1 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 101 suma cukrów prosty [g] 37,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PLĄTKI JĘCZMIENNE NĄ MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DRÓBIOWA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 411,8 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Witamina C [mg] 59,2 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 634,9 suma cukrów prosty [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 358,6 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Witamina C [mg] 54,1 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 582,6 suma cukrów prostych [g] 58,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA Z/C* 250 ml FILET Z KURCZAKA GOT./B SOLI* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS WŁASNY 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Witamina C [mg] 60,6 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 847,4 suma cukrów prostych [g] 72,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 1 134 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 161 Witamina C [mg] 42,7 WW [Por] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 1 005,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 30 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 641,8 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Witamina C [mg] 67,7 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1 876,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1
	PAPKOWATA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml WARZYWA GOTOWANE* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Witamina C [mg] 96,8 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 1 433 suma cukrów prostych [g] 73,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8
	PLYNNA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 1 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Witamina C [mg] 57,3 WW [Por] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 859 suma cukrów prostych [g] 72,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7

Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	BOGATORESZTKOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DRÓBIOWA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK* 250 ml	BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 537,8 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Witamina C [mg] 146,1 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 1 979,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8