

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SEREK HOCHLAND 12 g POMIDOR* 50 g		ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURACZKI ZASMAZANE* 150 g SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABL Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Witamina C [mg] 116,7 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 2 537,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY Z NĄTKĄ PIETR* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABL Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 116,2 suma cukrów prostych [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SEREK HOCHLAND 12 g POMIDOR* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABL Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 428,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 359 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 2 436,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6
	KRAŻENIE	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY Z NĄTKĄ PIETR* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABL Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 116,2 suma cukrów prostych [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Witamina C [mg] 71,4 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 2 066,9 suma cukrów prostych [g] 55,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK MIX* 110 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Witamina C [mg] 78,9 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 622,2 suma cukrów prostych [g] 64,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g JABŁKO 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL Z JOG* 130 g		CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 117,3 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 158,6 Witamina C [mg] 111,7 WW [Por] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 1 270,4 suma cukrów prostych [g] 44,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SEREK HOCHLAND 12 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 592,8 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 365 Witamina C [mg] 147,4 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 2 462,4 suma cukrów prostych [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3
	PAPA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SEREK HOCHLAND 12 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Witamina C [mg] 84,1 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 2 338,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39
	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNNA* 400 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PŁYNNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Witamina C [mg] 57 WW [Por] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 835,2 suma cukrów prostych [g] 83,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	BOGATORESZEKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	BROKUŁY GOTOWANE 150 g	KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z JOG* 130 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ , M.,SAŁ. I JAJKA* 1 Por	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g JABŁKO 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 716,9 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 411,7 Witamina C [mg] 211 WW [Por] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 592 suma cukrów prostych [g] 72,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8
2024-01-09 wtorek	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY * 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 775,7 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Witamina C [mg] 332,6 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sód [mg] 2 201,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	LATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 704,2 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 392 Witamina C [mg] 190,2 WW [Por] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 2 196,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g POMIDOR 60 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	POMIDOR 60 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 667,4 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Witamina C [mg] 256,4 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sód [mg] 2 346,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	KRAŻENIE	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 704,2 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 392 Witamina C [mg] 190,2 WW [Por] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 2 196,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6
	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOP DROB* 60 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 601,5 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 376,5 Witamina C [mg] 92,2 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 104,6 suma cukrów prostych [g] 74,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9
	OSZCZĘDZAJĄCA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 483 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Witamina C [mg] 104 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1 817,7 suma cukrów prostych [g] 79,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	KISIEL B/C* 150 ml	KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g		CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 1 330,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 173,1 Witamina C [mg] 171,4 WW [Por] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 020,6 suma cukrów prostych [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8
	WYSOKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM * 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 887,9 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 419,7 Witamina C [mg] 193,3 WW [Por] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 2 384,2 suma cukrów prostych [g] 97,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	PAPA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 493 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Witamina C [mg] 176 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 437,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PLYNNA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Witamina C [mg] 57,5 WW [Por] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sód [mg] 772,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3
	BOGATORZYSTKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 150 g	POMARAŃCZA* 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM* 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SOK POMIDOROWY* 1 szt	WAFEL KUKUIR Z SAŁ I WĘDLINĄ 1 Por	Energia [kcal] 2 952,9 Białko ogółem [g] 153,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 442,4 Witamina C [mg] 282,4 WW [Por] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sód [mg] 2 453,4 suma cukrów prostych [g] 87,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	PODSTAWOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g		ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYŻU* 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g POMARAŃCZA * 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g ĆWIKŁA Z CHRZANEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	Energia [kcal] 5 931,7 Białko ogółem [g] 161,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 1 156,2 Witamina C [mg] 327,2 WW [Por] 115,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Sód [mg] 2 705,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4
	ŁATWOSTRAWNA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSĄ I RYŻU 110 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 50 g PASTA DROBOWO-WARZYWNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	Energia [kcal] 5 882,6 Białko ogółem [g] 194 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 1 113,4 Witamina C [mg] 222,4 WW [Por] 111,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sód [mg] 1 787,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYMAMI* 80 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g POLEDWICA SOPOCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 5 962,8 Białko ogółem [g] 185,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 1 156,1 Witamina C [mg] 237,2 WW [Por] 115,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Sód [mg] 2 272,2 suma cukrów prostych [g] 67,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3
	KRAŻENIE	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYMAMI* 80 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	Energia [kcal] 5 955 Białko ogółem [g] 168,4 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 1 164 Witamina C [mg] 219,9 WW [Por] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Sód [mg] 1 651,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	NISKOTŁUSZCZOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	Energia [kcal] 5 918,6 Białko ogółem [g] 176,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 1 178,2 Witamina C [mg] 177,5 WW [Por] 118 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Sód [mg] 2 114,5 suma cukrów prostych [g] 62,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1
	OSZCZĘDZAJĄCA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SCHAB GÓT B/SOLI* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g		Energia [kcal] 2 523,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 077,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g SOS POMIDOROWY * 100 ml KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g		Energia [kcal] 1 278,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 167 Witamina C [mg] 151,1 WW [Por] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 1 019,6 suma cukrów prostych [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	WYSOKOBIAŁKOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Witamina C [mg] 244,1 WW [Por] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 1 892,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2
	PAPA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	Energia [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Witamina C [mg] 183,7 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1 329,3 suma cukrów prostych [g] 215,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37
	PŁYNNA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml KISIEL* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BUDYŃ B/C* 150 ml		Energia [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Witamina C [mg] 58,8 WW [Por] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 798,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	BOGATORESZEZTKOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g POMIDOR* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DĘB DR. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBNO-W ARZYWNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt	Energia [kcal] 5 975,4 Białko ogółem [g] 195,6 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 1 166,3 Witamina C [mg] 199,3 WW [Por] 116,8 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Sód [mg] 2 883,9 suma cukrów prostych [g] 61,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8
2024-01-11 czwartek	PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBNOWA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g OGÓREK ŚW 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g OGÓREK KISZONY* 70 g		Energia [kcal] 2 371,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Witamina C [mg] 171 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2 657,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	LATWOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CUKIŃIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Witamina C [mg] 172,7 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 2 181,6 suma cukrów prostych [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml OGÓREK śW 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CUKIŃIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 714,7 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Witamina C [mg] 165,4 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 3 014,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	KRAŻENIE	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 10 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 391,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Witamina C [mg] 172,7 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 2 181,6 suma cukrów prostych [g] 78,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27
	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Witamina C [mg] 99,9 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 2 174,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	OSZCZĘDZAJĄCA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA W P GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PIECZONA* 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 539,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Witamina C [mg] 102,3 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 143,9 suma cukrów prostych [g] 87,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 1 370 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Witamina C [mg] 153,4 WW [Por] 18 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 717,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18
	WYSOKOBIAŁKOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M.SAŁ. POLEDWICY SOP* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 744,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 430 Witamina C [mg] 195,4 WW [Por] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 2 426 suma cukrów prostych [g] 84,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	PAPA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PIECZONA* 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		Energia [kcal] 2 464,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Witamina C [mg] 113,2 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 1 905,8 suma cukrów prostych [g] 97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	PLYNNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PLYNNA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Witamina C [mg] 72,5 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 008,5 suma cukrów prostych [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53
	BOGATORESZTKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g	SURÓWKA Z KAP PEK, POMID,KUK Z OLEJEM* 130 g SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTY J/-WARZYWNY * 80 g		Energia [kcal] 2 768,9 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 446,5 Witamina C [mg] 209,1 WW [Por] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sód [mg] 2 396,9 suma cukrów prostych [g] 91,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g PAPRYKA ŚWEŻA* 30 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA RUMFORDZKA * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BUŁKĄ TARTA* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SURÓWKA COLESŁAW Z JOG* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYMKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 739,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Witamina C [mg] 228,1 WW [Por] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 853,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKĄ Z INDYKA* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 557,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 390 Witamina C [mg] 288,8 WW [Por] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 693 suma cukrów prostych [g] 53,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWEŻA* 30 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY * 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO 150 g POMIDOR 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 611,6 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Witamina C [mg] 330,9 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 1 886,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4
	KRAŻENIE	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 557,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 390 Witamina C [mg] 288,8 WW [Por] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 693 suma cukrów prostych [g] 53,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 333 Witamina C [mg] 97,1 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 622 suma cukrów prostych [g] 48,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g TWAROŻEK* 110 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 314,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Witamina C [mg] 102,3 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 549,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g RZODKIEWKA 20 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g ŚURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KISIEL B/C* 150 ml KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 1 450,4 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 214,1 Witamina C [mg] 260,8 WW [Por] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 616 suma cukrów prostych [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ., SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 684,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 405,6 Witamina C [mg] 288,8 WW [Por] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sód [mg] 1 780,8 suma cukrów prostych [g] 62,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2
	PAPA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 405,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Witamina C [mg] 278,6 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 846,1 suma cukrów prostych [g] 59 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1
	PŁYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PŁYNNYM* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	SOK POMARAŃCZOWY* 200 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BUDYŃ B/C* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNA KOLA* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Witamina C [mg] 79,4 WW [Por] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 769,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	BOGATORZESZTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OL* 130 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g OGÓREK ŚW 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	Energia [kcal] 2 557,6 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 404,9 Witamina C [mg] 354,7 WW [Por] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 2 026,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
2024-01-13 sobota	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZEW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g OGÓREK KISZONY* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 337 Witamina C [mg] 148,6 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 2 691 suma cukrów prostych [g] 36,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	ŁATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO 150 g		Energia [kcal] 2 454 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Witamina C [mg] 166,5 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 2 086,2 suma cukrów prosty [g] 38,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g	KRAKERSY 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g OGÓREK KISZONY* 70 g	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Witamina C [mg] 151,8 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 2 750,5 suma cukrów prosty [g] 33,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	KRAŻENIE	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO 150 g		Energia [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Witamina C [mg] 166,5 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 1 994,5 suma cukrów prostych [g] 38,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7
	NISKOTŁUSZCZOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt		Energia [kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Witamina C [mg] 122,2 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 1 915 suma cukrów prostych [g] 69,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	OSZCZĘDZAJĄCA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SCHAB GOT B/SOLI * 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml BUDYŃ B/C* 150 ml		Energia [kcal] 2 362,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Witamina C [mg] 111,2 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 442 suma cukrów prostych [g] 72,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8
	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 1 605,1 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 223,7 Witamina C [mg] 141 WW [Por] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 489,5 suma cukrów prostych [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	WYSOKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 886 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 423,5 Witamina C [mg] 188,8 WW [Por] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sód [mg] 2 340,2 suma cukrów prostych [g] 60,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3
	PAPA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g SOK POMIDOROWY * 1 szt		Energia [kcal] 2 293,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 628,9 suma cukrów prostych [g] 70,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ B/C* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 136,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Witamina C [mg] 78,9 WW [Por] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 736,9 suma cukrów prostych [g] 73,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	BOGATORESZEKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g OGÓREK KISZONY* 70 g		Energia [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Witamina C [mg] 124,5 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 2 822,7 suma cukrów prosty [g] 42,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8
2024-01-14 niedziela	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 20 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 120 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Witamina C [mg] 182,5 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 2 964,9 suma cukrów prosty [g] 36,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 117,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Witamina C [mg] 202,6 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 846,3 suma cukrów prosty [g] 41,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 346,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Witamina C [mg] 264,7 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 892,5 suma cukrów prosty [g] 48,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	KRAŻENIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SUROWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 117,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Witamina C [mg] 202,6 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 846,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8
	NISKOTŁUSZCZOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g CIUKINIA PIECZONA* 70 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Witamina C [mg] 111,5 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 714,7 suma cukrów prostych [g] 38,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK*/ 100 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g CIUKINIA PIECZONA* 70 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Witamina C [mg] 124 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 834 suma cukrów prostych [g] 55,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	NISKOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 110 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 334,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 162,2 Witamina C [mg] 173,2 WW [Por] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 1 331,9 suma cukrów prostych [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4
	WYSOKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY * 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g PASTA DROBOWO-WARZYWNA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Witamina C [mg] 212,6 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 125,2 suma cukrów prostych [g] 74,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	PAPA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA MIEŁOŃA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	CUKINIA PIECZONA* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARBOWANA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Witamina C [mg] 166,8 WW [Por] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 475,6 suma cukrów prostych [g] 56,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml TWAROŻEK MIX* 110 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Witamina C [mg] 69,2 WW [Por] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 649,8 suma cukrów prostych [g] 76,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7
	BOGATORZYSTKOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYMKĄ DĘB* 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNI STYM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SUROWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	POMARAŃCZA * 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SUROWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 60 g MARCHEW KARBOWANA* 60 g		Energia [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Witamina C [mg] 263,8 WW [Por] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 2 839,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4