

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 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 BURĄCZKI ZASMAŻANE* 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 prosty [g] 69,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g		ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURĄCZKI ZASMAŻANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 003,1 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Witamina C [mg] 121,7 WW [Por] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 417,7 suma cukrów prosty [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	ŁATWOSTRAMNA	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 POMIDÓR 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 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
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO 150 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 SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 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 B/ MLEKA* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Witamina C [mg] 143,8 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 917,8 suma cukrów prostych [g] 35,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 20 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABLKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO 82% 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Witamina C [mg] 69,4 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 243,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA 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 RYZOWY 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 JABLKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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 POLEDWICA 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

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	z ogr./przysw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g SER BIAŁY KROJONY* 110 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN B/SOLI* 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	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 80 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 376,7 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Witamina C [mg] 148,8 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 806,4 suma cukrów prostych [g] 76,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g	JABŁKO 150 g	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,J ABL Z JOG* 130 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 1 098,5 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 166,9 Witamina C [mg] 114,2 WW [Por] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 329,9 suma cukrów prostych [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 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 SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABL Z JOG* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g		Energia [kcal] 1 602,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 245,3 Witamina C [mg] 156,7 WW [Por] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 686,1 suma cukrów prosty [g] 43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3
	z ogr łatw przysw węgl1500b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g JABŁKO 150 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 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 SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 1 728,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Witamina C [mg] 158,5 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1 656,1 suma cukrów prosty [g] 36,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g JABŁKO 150 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ MASŁEM ,SAŁATĄ I SZYNKA DĘB* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g		Energia [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Witamina C [mg] 169,3 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 2 129,5 suma cukrów prostych [g] 39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4
	z ogr łatw przysw węgl NISKOTŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA WP* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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 SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, J ABL Z JOG* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 131,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Witamina C [mg] 122,6 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 2 233,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	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 SUROWKA 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 prosty [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6
	KRAŻENIE BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g SUROWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Witamina C [mg] 151,9 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 1 967 suma cukrów prosty [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 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/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g OGÓREK ŚWIEŻY*/ 50 g		ZUPA KRUPNIK RYZOWY 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/CIUKRU* 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
	BEZTŁUSZCZOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		JABŁKO PIECZONE* 150 g ZUPA KRUPNIK RYZOWY 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 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Witamina C [mg] 98,8 WW [Por] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 168,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9
	OSZCZĘDZAJĄCA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK MIX* 110 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY 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/CIUKRU* 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

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	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/CIUKRU* 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,J ABŁ 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/CIUKRU* 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
	NISKOENERGETYCZNA 1500	KASZA KUKURYZDZIANA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g JABŁKO 150 g		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 200 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 ABŁ Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 705,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Witamina C [mg] 128,3 WW [Por] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 718,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 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 BULKA 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, J ABŁ Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BULKA 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 ARZYNOWA* 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
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g	SOK WARZYWNO-O WOCOWY B/CIUK* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Witamina C [mg] 172,3 WW [Por] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sód [mg] 1 375,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z SERA I WĘDLINY/ 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g SAŁATKA JARZYNOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 293,2 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 174,7 Witamina C [mg] 92,9 WW [Por] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sód [mg] 1 140,4 suma cukrów prostych [g] 44,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-10	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SEREK HOCHLAND 12 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 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 ABŁ Z JOG* 130 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 5 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 859,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Witamina C [mg] 133,3 WW [Por] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 780 suma cukrów prostych [g] 76,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6
	DZIECIĘCA 11-16	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SEREK HOCHLAND 12 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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 SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ Z JOG* 130 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 10 g SZYMKOWA 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] 2 279 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 2 184,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 200 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 234,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Witamina C [mg] 62,4 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 2 017,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	BEZMLECZNA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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 JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 904,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 898,9 suma cukrów prostych [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW GOTOWANA* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	MASŁO 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 655,2 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Witamina C [mg] 46,2 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 631 suma cukrów prostych [g] 40,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDÓR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI GOTOWANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK. MARCH. J ABŁ Z JOG* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Witamina C [mg] 133,7 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 341,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	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 MIELONĄ* 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
	PAPA CIUKRZYCOWA	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	JABŁKO PIECZONE* 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Witamina C [mg] 105,6 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 2 250 suma cukrów prostych [g] 84,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6
	PAPA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY 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	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 900,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 255,5 Witamina C [mg] 112,1 WW [Por] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 941,6 suma cukrów prostych [g] 43,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNYM* 400 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150 ml KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PŁYNNYM OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNYM 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
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Witamina C [mg] 70,3 WW [Por] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 694,6 suma cukrów prostych [g] 81,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,3
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Witamina C [mg] 110,7 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 512,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 701,6 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 116,2 Witamina C [mg] 1,2 WW [Por] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,3 Sód [mg] 28,5 suma cukrów prostych [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PŁYNNYM DZIECIĘCA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNYM* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 081,5 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 163 Witamina C [mg] 27,8 WW [Por] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Sód [mg] 494,3 suma cukrów prostych [g] 37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR* 50 g DŻEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SEREK HOCHLAND 12 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK.MARCH.,J ABŁ Z JOG* 130 g	JOGURT OWOCOWY* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 549,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 415,2 Witamina C [mg] 149,6 WW [Por] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 1 759 suma cukrów prostych [g] 103,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6
	WEGANSKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA WARZYWNA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM* 70 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CIUKR* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml PIEROGI Z KAPUSTĄ KISZ I PIECZ* 300 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g	SOK WARZYWNO-O WOCOWY B/ CIUK* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 431,3 Witamina C [mg] 183,5 WW [Por] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 751,9 suma cukrów prostych [g] 70,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2
	BOGATORZSZEKOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA 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 RYZOWY 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 SZYNKA 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

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Witamina C [mg] 79,7 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 718,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18
	DIETA LEKKOSTRAWNA PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		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		KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g		Energia [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Witamina C [mg] 75,5 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1 940 suma cukrów prostych [g] 66,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16
	DIETA CIKRYCOWA PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Witamina C [mg] 99,8 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 188,8 suma cukrów prostych [g] 67,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA NISKOTĘLUSZCZOWA PIONKI		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT/ 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SZYNKA KONSERWOW A WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g		Energia [kcal] 2 004,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 312 Witamina C [mg] 64,6 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 971,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7
	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI	BISZKOPTY* 20 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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	BUDYŃ* 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA KONSERWOW A WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 2 047 suma cukrów prostych [g] 85,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7
	DIETA BEZMLECZNA PIONKI		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYNKA KONSERWOW A WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 812,7 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Witamina C [mg] 85,4 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 1 724,6 suma cukrów prostych [g] 42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12
	DIETA PAPA PIONKI						Energia [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Witamina C [mg] 1 WW [Por] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] Sód [mg] 63 suma cukrów prostych [g] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA PRZETARTA PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNĄ OB/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNĄ KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	Energia [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Witamina C [mg] 53,8 WW [Por] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 745,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8
	DIETA PRZETARTA BEZMILECZNA PIONKI	PLYNNĄ B/MLEKA ŚN/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNĄ* 150 ml	PLYNNĄ OB/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNĄ KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	Energia [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Witamina C [mg] 72,5 WW [Por] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 535,4 suma cukrów prostych [g] 44,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4
	DIETA PODSTAWOWA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 998,4 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Witamina C [mg] 77,7 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 627,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2
	DIETA LEKKOSTRAWNA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g		Energia [kcal] 1 929,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Witamina C [mg] 73,5 WW [Por] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 1 823,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA CIUKRZYCOWA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO PIECZ/ 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 2 098,4 suma cukrów prostych [g] 58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9
	DIETA WĄTROBOWA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 10 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 883,1 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Witamina C [mg] 62,6 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 880,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9
	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g TWAROŻEK*/ 100 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SCHAB GOT B/SOLI* 30 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Witamina C [mg] 75,2 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 1 924,5 suma cukrów prostych [g] 74,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7
	DIETA PRZETARTA ZOL PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PŁYNNĄ OB/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNĄ KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 255 Witamina C [mg] 51,8 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sód [mg] 655,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA PRZETAETA B/MLEKA ZOL PIONKI	PLYNNA B/MLEKA ŚN/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL/ 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Witamina C [mg] 72,5 WW [Por] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 535,4 suma cukrów prostych [g] 44,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4
	DIETA SONDA PIONKI	SONDA MLECZNA* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml BUDYŃ SONDA* 150 ml		SONDA OB*/ 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml		KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml SONDA KOL*/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Witamina C [mg] 67,5 WW [Por] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sód [mg] 638,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,2
	SONDA B/ ML PIONKI	SONDA B/MLEKA ŚN*/ 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml		SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		SONDA B/ML KOL* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 244 Witamina C [mg] 91,2 WW [Por] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 480,8 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6
	DIETA CUKRZYCOWA B/MLEKA PIONKI	KASZA KUKURDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYŃKA Z INDYKA* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOW A WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Witamina C [mg] 110,1 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 062,4 suma cukrów prostych [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	DIETA LEKKOSTRAWNA CH PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYZOWY 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		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g		Energia [kcal] 1 873 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Witamina C [mg] 73,5 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 1 849,5 suma cukrów prostych [g] 55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3
	DIETA CUKRZYCOWA CH PIONKI	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SZYŃKOWA WP*/ 40 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 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	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ŚNIADANIOWE 15 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g SZYŃKA KONSERWOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 098,4 suma cukrów prostych [g] 58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9
	Posiłek Profilaktyczny			ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET POŻARSKI DROBIOWY* 150 g BURACZKI ZASMAZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml				