

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POLEDWICA SOP DROB* 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ BIAŁĄ i MIĘSĘM WP* 350 g MANDARYNKA 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 979,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11,3
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ BIAŁĄ i MIĘSĘM WP* 350 g MANDARYNKA 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DEB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 078,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 10,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 849,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 9,4
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB GRAHAM* 40 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DEB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 003,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 346,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 880,5 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 393,6 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 9,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 077,2 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	z ogr.: przysw.węgl.B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ SOLI* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 904,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 5,4
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 40 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 793,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 538,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 234,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	z ogr.łatw przysyw wegl1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB* 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 521,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,5
	z ogr.łatw przysyw wegl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA SOP DROB* 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	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 251,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	z ogr.tatw przysyw węg.INSKOTŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPIŃAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYŃKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 190,9 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 374,2 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 8,9
	O KONTR.ZAW:KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYŃKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 202,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 9,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SUROWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYMKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 356,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8,7
	ŁATW.Z OGR. TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 736,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,7
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 131,3 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 423,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 480,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 125,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,2
	BOGATOBIALKOWA	CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 638,4 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 9,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	NISKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g PASTA WARZYWNA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g MAKARON ŚWIDERKI ZE SZPINAKIEM* 200 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 616,5 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 433,9 suma cukrów prostych [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 3,9
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g POLEDWICA SOP DROB* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 50 g SZPINAK GOTOWANY* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 30 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 337,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 621,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 180,8 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 80 g SUROWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 901 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 004,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 7,1
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SUROWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 780,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 702,8 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 393,2 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 30 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g ZRAŻ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 841,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,3
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 745,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 357,3 Białko ogółem [g] 57,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 2,4
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BITKA DROB GOTOWANA* 80 g SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 513,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 8,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 302,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 358 suma cukrów prostych [g] 119,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 8,9
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNIA* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJEZNA* 60 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 156,5 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 9,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYW JARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEM B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 178 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7,1
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 625,9 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 3,4
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 351,2 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 3,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	KLEIKOWA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 233,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 1,8
	KLEIKOWA	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		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 811 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 431,2 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 156,4 suma cukrów prostych [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2
	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 15 g POMIDOR 60 g KAKAO NA MLEKU Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g KOTLET SOJOWY* 100 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SER ŻÓŁTY * 60 g	SEREK NATURALNY HOM150G +WAFEL RYŻ 10G* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 12 085,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 371,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml OGÓREK śW 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		SZYNKĄ TOSTOWĄ Z KURCZĄT* 70 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 860,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,5
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKĄ TOSTOWĄ Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKĄ Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 983,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 452,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 7,1
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 682,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z BULKI 150G, M.EX, SZYNKA DĘBOWA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 558,5 Wartość energetyczna [kJ] [kJ] 10 532,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g OGÓREK śW 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,7 Wartość energetyczna [kJ] [kJ] 9 935,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	z ogr./przysw.węgl.B/S	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g OGÓREK śW 60 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA B/SOLI* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX.,SAŁ.I JAJKA1SZT 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 741,6 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 5,7
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 60 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JABŁKO 100 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 660,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 815,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 210,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	z ogr łatw przysyw węgl 1500b/ml	PLATKI JECZMIENNE NĄ WYWARZE JARZ * 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM DIETA * 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JABŁKO 100 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ 30G M.R. SZYMKĄ DĘB DR30G. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 557,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 308,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 198,9 suma cukrów prostych [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 6,3
	z ogr łatw przysyw węgl. b/ml	PLATKI JECZMIENNE NĄ WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g OGÓREK śW 60 g	KRAKERSY 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYMKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 851 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 7,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	z ogr:fatw przysyw weg:INSKOTŁ	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYMKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 676,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 7,7
	O KONTR. ZAW: KWAS. TŁ	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g ŚURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYMKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 533,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABLKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 679,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7,5
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABLKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CIUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z BULKI 50G, M.EX, SZYNKA DĘBOWA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 577,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	ŁATWOSTRAWNA BEZ TL	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA BUŁKA50G,WE DLINA20G B/ MASLA 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 828,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,2
	ZOGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	JABŁKO PIECZONE* 150 g	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 821,9 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 365,7 suma cukrów prostych [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	BOGATOBIAŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYŃKĄ, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 467,7 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,5
	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g PASTA WARZYWNA* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z OLEJEM* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z BUŁKI 30G, M.R. OGÓRKIEM ŚW 30G 1 Por SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 4 275,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 18 007,8 Białko ogółem [g] 219,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 637,9 suma cukrów prostych [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 196 Sól [g] 27

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g JABŁKO 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 50 g SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ 30G M.R. SZYMKOWA DĘB DR30G. 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 436 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 937,7 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 204,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 5,5
	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYMKOWA DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 705,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 422,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 8,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI 50g, M.EX Z SZYNKA Z INDYKA20g* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 484,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 229,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,3
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SUCHARY* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 796,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 573,5 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml BURACZKI GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX., SAŁ., SZYNKA DĘBOWA 20G 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,8 Wartość energetyczna [kJ] [kJ] 9 127,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,6
	PAPKOWATA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 254,5 Wartość energetyczna [kJ] [kJ] 9 265,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 226,8 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 100,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 7
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA MIELONA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 060,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	PŁYNNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PŁYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 046,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 115,4 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 3,7
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	KISIEL* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK WARZYWNO-O WOCOWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 873,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 3,2
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 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 GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 850,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 601 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 166,4 suma cukrów prostych [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	WEGETARIANSKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g MIÓD 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WIELOWARZY WNY* 180 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABLKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SER ŻÓŁTY* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY* 10 g SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 822,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,8
2024-02-14 środa	PODSTAWOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABLKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g SER ŻÓŁTY 20 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KRAKERSY - CIASTKA SŁONE 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 697,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 362,9 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g	KRAKERSY 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 095,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,1
	LATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 120 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 322,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA * 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 590,3 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 3,6
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g TWAROŻEK* 120 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 210,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYS* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 10 g SER ŻÓŁTY 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 919,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,2
	Z ogr.ł/przysw.węgl.B/S	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYS* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 404,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	RYŻ NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 599,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 729,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 228,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,5
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ.* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 70 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 509,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 345,7 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 221,4 suma cukrów prostych [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	z ogr:łatw przysw.węgl. b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA WARZYWNA * 100 g OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 514,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 6
	z ogr:łatw przysw.węgl.INSKOTŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA WARZYWNA * 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 989,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 345 suma cukrów prostych [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt BROKUŁY GOTOWANE 60 g		SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 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 PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 322,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 779,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 3,6
	O KONT.ZAW.KW.TL B/M	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 246,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 455,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	ŁATW.Z OGR.TL.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA WARZYWNA * 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 939,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,8
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g TWAROŻEK*/100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g PASTA WARZYWNA * 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 665,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,9
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA WARZYWNA * 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15g BUDYŃ* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 155,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 3,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	BOGATOBIĄŁKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 15 g TWAROŻEK* 120 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX SAŁ, SERA BIAŁEGO 50G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 771,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 4,9
	NISKOBIĄŁKOWA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY(MIRUNA)* 40 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	KRAKERSY 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 459,7 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 395,4 suma cukrów prostych [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 150 ml BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 30 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 100 g ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g JABŁKO PIECZONE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 265,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 328,1 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 172,6 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 1,7
	DZIECIĘCA 4-9	RYŻ NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 120 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 464,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 2,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	DZIECIĘCA 10-18	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SOS GRECKI DIETA* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 120 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 605,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 4,2
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	RYŻ NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA WARZYWNA * 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	KANAPKA Z BUŁKI 50G,M EX Z SEREM BIAŁYM 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 358,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 593,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 722,9 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA B/GLUT * 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 693,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 325,4 suma cukrów prostych [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 3,9
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY PUREE * 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 090,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,4
	PAPKOWATA CIUKRZYCOWA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY PUREE * 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 120 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 855,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	PAPKOWATA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYW JARZYN MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml BROKUŁY PUREE* 60 g PASTA JAJECZNA* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZEMNI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA WARZYWNA* 100 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 206,8 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ 150 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 414,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 2,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYŃ 150 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 261,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL SONDA* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 918,8 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,6
	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 B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 785,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 321,1 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 150 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 1,2
	WEGETARIAŃSKA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 80 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	KRAKERSY 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 979,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 50 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SER ŻÓŁTY 20 g JABŁKO 150 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS PIECZENIOWY * 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 238,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,9
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 50 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS PIECZENIOWY * 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 533,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	ŁATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 247,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,1
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB GRAHAM* 40 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 542,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 20 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z BUŁKI 30G,M. EX I SZYNKA DĘBOWĄ 20G* 1 Por	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g POŁĘDWICA DROB ANI 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI 50g, M.EX Z SZYNKA Z INDYKA 20g* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 486,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,9
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 956,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	z ogr./przysw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA B/SOLI* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX SAŁ, SERA BIAŁEGO 50G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 782,2 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 6,5
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY/ 50 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 600 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 443,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 227,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	z ogr łatw przysw węgl 1500b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 570,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 308,7 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 213,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,1
	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 257,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	z ogr łatw przysw węglNSKOTŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA DROB ANI 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 747,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 330 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 7,2
	O KONTR.ZAW:KWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 329,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-15 czwartek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINNY* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g		KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 624,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,7
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINNY* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA DROB ANI 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml		KANAPKA Z BUŁKI 50g, M.EX Z SZYNKA Z INDYKA20g* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 437,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	ŁATWOSTRAWNA BEZ TL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g POLEDWICA DROB ANI 70 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	KANAPKA BUŁKA50G,WE DLINA20G B/MASLA 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 222,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7
	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA*/ 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 127,6 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 350,2 suma cukrów prostych [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA DROB ANI 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 471,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 367,6 suma cukrów prostych [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 9,2
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 50 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z BUŁKI 30G, M.R. OGÓRKIEM ŚW 30G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 248,5 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY/ 50 g JABŁKO 100 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOT* 50 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 150 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY*/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA DROB ANI 30 g POMIDOR 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M. R SAŁ I SZYNKA DEBOWĄ 30G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 337,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 407,6 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 189,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,6
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY/ 50 g JABŁKO 100 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA DROB ANI 50 g POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R, SAŁ, Z SZYNKA Z INDYKA 30G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 688,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 947,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 078,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 6,6
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY/ 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA DROB ANI 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 253,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 4,9
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	SUCHARY* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 622,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 845,8 Białko ogółem [g] 57,1 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 2,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G,M.EX.,SAŁ ,SZYNKA DEBOWA20G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 363,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 8,4
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z TWAROGU 100G Z NAT PIETR 5G 105 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA*/ 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 519,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 106,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	PAPKOWATA CIUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z TWAROGU 100G Z NAT PIETR 5G 105 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA*/ 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 772,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,9
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYW JARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA*/ 100 g SOS WŁASNY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 243,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNYM* 400 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	KISIEL B/C* 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 116,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 3,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYŃ SONDA* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 033 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,9
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150 ml	KISIEL SONDA* 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 285,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 4,6
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CUKRU* 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 Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 824,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 490,9 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 160 suma cukrów prostych [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	WEGETARIAŃSKA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA JAJECZNA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK MIX* 110 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SER ŻÓŁTY * 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 753,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 354,7 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 6,5
2024-02-16 piątek	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g OGÓREK św 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA RYWALKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g MANDARYNKA 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 330,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml PASTA JAJECHNA Z NATKA* 80 g OGÓREK śW 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA RYWALKA B/ MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g MANDARYNKA 100 g KOTLET Z JAJ* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 318,6 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 6,9
	LATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 099,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 398,8 suma cukrów prostych [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	LATWOSTR. BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA JAJECZNA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 700,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 5,5
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 422,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 407,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK św 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SER ŻÓŁTY 20 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 475 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 5,5
	Z ogr.: przysw.węgl.B/S	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK św 60 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/ SOLI* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g PULPET RYBNY * 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 962,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 100 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 657,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 982,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 4,8
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 200 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 100 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 80 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 587,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 676,5 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 248,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA JAJECZNA* 60 g OGÓREK śW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 541,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 5,6
	z ogr łatw przysw węgl INSKOTL	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 771,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 365,4 suma cukrów prostych [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt [kcal] 2 415,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 181,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 403,6 suma cukrów prostych [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,3
	O KONT.ZAW.KW.TL B/MI	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 655,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 391,3 suma cukrów prostych [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	LATWIZ OGR.TŁ.	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 371,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 999,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,3
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml PULPET RYBNY * 100 g RYŻ NA SYPKO* 200 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 665,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 399,5 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 5,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY * 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 763,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 383,4 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	BOGATOBIĄŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 924,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 413,5 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 6,4
	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBK I RYŻU I WARZYW W KAP PEKIŃSKIEJ /2SZT* 260 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA * 80 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 281,6 Białko ogółem [g] 51,1 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 411 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 4,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SER BIAŁY KROJONY*/ 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 150 ml RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 100 g PULPET RYBNY * 80 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 363,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 749,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 2,4
	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SER BIAŁY KROJONY*/ 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BROKUŁY GOTOWANE 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 581,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g BROKULY GOTOWANE 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 551,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 757,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 423,3 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,8
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml RYŻ NA SYPKO* 150 g PULPET RYBNY * 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 019,7 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 351 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,6
	BIEGUNIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABLKOWE* 50 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 607,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 791,1 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 2,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/GLUTENU* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 266,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 407,9 suma cukrów prostych [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,6
	PAPKOWATA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/ 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM MIX* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 150,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 378,3 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 5
	PAPKOWATA CIUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/ 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM MIX* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 715,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYW JARZ. MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAJEZNA* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/ ML MIX* 400 ml RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 480 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 4,4
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	PLYNNA KOL* 500 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 016,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 3,3
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	SONDA KOL* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 372,3 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 3,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	KLEIKOWA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 137,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 4,6
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CUKRU* 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/CUKRU* 250 ml	SUCHARY* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 761,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 221,4 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 145,4 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 1,2
	WEGETARIAŃSKA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER ŻÓŁTY* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z RYŻU I WARZYW W KAP PEKIŃSKIEJ /2SZT*/ 260 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z RYBY GOT Z WARZYWAMI* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 301,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 697,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 6,9
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNI B/ MLEKA* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 089,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 595,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 6,8
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 575,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 354,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO 82% 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 201 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO 82% 5 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 113,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	z ogr. liprzyśw. węgl. B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 438,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 256,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 6
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 637,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	z ogr.latw przysyw weg11500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKĄ Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 031,6 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 8,1
	z ogr.latw przysyw wegl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKĄ Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 666,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 8,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	z ogr:latw przysw.węglINSKOTŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 725,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 7
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 467,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 157,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 858,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 7,2
	ŁATW.Z OGR. TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 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 GULASZ DROBIOWY * 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 914,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6,4
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 298,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	ZOGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/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 JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 100,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 4,4
	BOGATOBIALKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 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* 70 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 349,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,6
	NISKOBIALKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g PIECZEŃ WP GOT* 50 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 626 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 417,4 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 4,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [g] 1 906,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 782,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 5,9
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 322,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 551,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ, Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 418,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 371,4 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 7,4
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 470,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,9
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 605,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 766,3 Białko ogółem [g] 52,7 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYŃKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ DROBIOWY B/GLUTENU* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 106,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,8
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 530,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,3
	PAPKOWATA CIUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYŃKOWA WP MIELONA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 475,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 544,3 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,7
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g KEFIR NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 771,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 2,3
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 255 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	KLEIKOWA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 019,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 3,2
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CUKRU* 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 GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 830,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 516,1 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 161,4 suma cukrów prostych [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2
	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g SOS KOPERKOWY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM Z/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SER ŻÓŁTY * 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 054,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 373,6 suma cukrów prostych [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 6,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	PODSTAWOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g DŻEM/ 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 180 g MARCHEW ZASMAŻANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 734,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,6
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g DŻEM/ 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 180 g MARCHEW ZASMAŻANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,J ABŁ,KUK Z OLEJ* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 141,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	ŁATWOSTRAMNA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 014,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,5
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM/ 50 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 055,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KANAPKA Z BUŁKI 30g Z M.EX I SZYNKA Z INDYKA 30g * 1 Por	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 870,4 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7,2
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g SER BIAŁY KROJONY* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK ŚW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	CHLEB RAZOWY * 50 g MASŁO 82% 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 419,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	z ogr./przysw.węgl.B/S	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SER BIAŁY KROJONY* 110 g OGÓREK śW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 80 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 752,6 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 5,1
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 887,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 243,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	z ogr.latw przysw.węgl.1500b/ml	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ * 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g OGÓREK ŚW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 648,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 918,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 211,2 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 4,8
	z ogr.latw przysw.węgl. b/ml	CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml OGÓREK ŚW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OL 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 334 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 7,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	z ogr łatw przysw węglNSKOTŁ	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 535,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,7
	O KONTR.ZAWI.KWAS.TŁ	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 096,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OL 130 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 420,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 7,3
	ŁATW.Z OGR. TŁ.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM/ 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 655,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 303,2 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6,4
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM/ 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 201,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 568,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,7
	BOGATOBIĄŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g DŻEM/ 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 954,8 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 8,1
	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM/ 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	POMARAŃCZA* 150 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 150 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 681 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 409,6 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 4,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 668,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 008,2 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 236,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 4,4
	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 865,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDÓR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 578,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,5
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POLEDWICA DROB ANI 50 g DŻEM/ 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 264,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,7
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 531,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 460,8 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA DROB ANI 50 g DŻEM/ 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTEN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 70 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 978,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 322,4 suma cukrów prostych [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,7
	PAPKOWATA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 120 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 731 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 3,5
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 542,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 3,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml DŻEM/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 042,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 6
	PLYNNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 922,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 3,9
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 1 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 594,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 247,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 2,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	KLEIKOWA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 613,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 4,6
	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 B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 2 629,8 Białko ogółem [g] 19,2 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 119,7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 0,9
	WEGETARIAŃSKA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ROSÓL WEGE Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA JAJECZNA Z NATKĄ* 80 g POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY* 10 g BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 334,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 4,9