

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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/CUKRU* 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 RYBĄ FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100 g KOMPOT Z MIESZOW 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 WARZYS* 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g BUDYŃ B/C* 150 ml OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KRAKERSY - CIASTKA SŁONE 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 593 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>Sól [g]</b> 6,5
	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 JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100 g KOMPOT Z MIESZOW 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 WARZYS* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g	KRAKERSY 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 502,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>Sól [g]</b> 6,3

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	ŁATWOSTRAWNA	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 MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,8
	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 JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/CIUK* 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/CIUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 100 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g TWAROŻEK* 120 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 342,2 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,5
	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/CUKRU* 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 WARZYW* 100 g HERBATA B/CUKRU* 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] 2 358,9 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

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	z ogr./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 WARZYW* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 311,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40 <b>Sól [g]</b> 5,3
	z ogr. łatw przysw. węgl 1500	RYŻ NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 665,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>Sól [g]</b> 5,5

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	z ogr.łatw przysyw wegl1500b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ.* 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 60 g HERBATA B/CUKRU* 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	KANAPKAZ CHLEBA RAZ 30G,M.R.,Z WARZYW 30G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 637,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Sól [g]</b> 5,5
	z ogr.łatw przysyw wegl. 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/CUKRU* 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	KANAPKAZ CHLEBA RAZ 30G,M.R.,Z WARZYW 30G* 1 Por	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/CUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 004,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>Sól [g]</b> 6,2

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	z ogr.łatw przysw.węglINSKOTL	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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 148,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4 <b>Sól [g]</b> 4,2
	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 JEDNOPORCJOWY 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 MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 342,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>Sól [g]</b> 3,5

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	O KONT.ZAW.KW.TŁ 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 JEDNOPORCJOWY 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 MANDARYNKA * 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 3,3
	LATW.Z OGR.TŁ.	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 JEDNOPORCJOWY 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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 3,9

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g TWAROZEK*/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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SER BIAŁY KROJONY* 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 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 TWAROZEK*/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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g BUDYŃ* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 3,8
	BOGATOBIALKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 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 MANDARYNKA * 150 g SAŁATA MASŁOWA 15 g PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX SAŁ, SERA BIAŁEGO 50G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 398,7 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4,8



## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 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 Z TARTYM JABŁKIEM Z CIUKR* 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 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 KIWI 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 305,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 36,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 186,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,5 <b>Sól [g]</b> 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 KIWI 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 816,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 2,9

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 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 JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA 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 KIWI 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 367,2 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 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 JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIANKI 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	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KANAPKA Z BUŁKI 50G,M EX Z SEREM BIAŁYM 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,1
	BEZMLECZNA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI 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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 3,7

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 593,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 53,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 2,4
	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 PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g MANDARYNKI * 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 420,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>Sól [g]</b> 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	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 JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 266,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 3,3

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BRÓKUŁY PUREE* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 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	JOGURT NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 120 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 183 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Sól [g]</b> 4,8
	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 ZIOL* 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	BISZKOPTY* 20 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g GALARETKA Z RYBY I WARZYW* 180 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 074,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>Sól [g]</b> 3,1
	PŁYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNY* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNY* 150 ml	PŁYNNY OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNY KOL* 500 ml BUDYN* 150 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 000,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 2,5

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 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 SONDA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,5 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
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 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] 2 122,6 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] 785,1 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

## Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	WEGETARIANSKA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 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* 100 g SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	KRAKERSY 15 g SOK JABŁKOWY* 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 5,8</b>