

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	PODSTAWOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	SEREK ALMETTE 30 g WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 1 991 suma cukrów prostych [g] 45,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2
	ŁATWOSTRAWNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g MIÓD 50 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SEREK ALMETTE 30 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 260 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Witamina C [mg] 144,6 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 2 069,6 suma cukrów prostych [g] 46,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DRÓBIOWA* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 276,9 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Witamina C [mg] 171 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 2 116,9 suma cukrów prostych [g] 60,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
	O KONTR. ZAW. KWAS. TŁ.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g MIÓD 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MAŚŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SEREK ALMETTE 30 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 2 119,8 suma cukrów prostych [g] 47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	LATWIZ OGR.TŁ.	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SEREK ALMETTE 30 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Witamina C [mg] 68 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 2 068,6 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SEREK ALMETTE 30 g	RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g	Energia [kcal] 2 437,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Witamina C [mg] 77,4 WW [Por] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 874,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g RZODKIEWKA 20 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g POMIDOR* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 050 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 128,6 Witamina C [mg] 61,2 WW [Por] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sód [mg] 645,2 suma cukrów prostych [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 40 g TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,MASŁA,SAŁAT Y Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g POMIDOR* 50 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SEREK ALMETTE 30 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 576,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 400 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 2 258,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	PAPKOWATA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g		Energia [kcal] 2 655 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 410 Witamina C [mg] 85 WW [Por] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2 269,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4
	PLYNNA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Witamina C [mg] 65 WW [Por] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 937,4 suma cukrów prostych [g] 79,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	BOGATORESZTKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g	SURÓWKA Z KAP PEK, POMID,KUK Z OLEJEM* 130 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO* 200 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g SEREK ALMETTE 30 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	<b>Energia [kcal] 2 630,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>99,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 450</b> <b>Witamina C [mg]</b> <b>200,8</b> <b>WW [Por] 45,1</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 47,6</b> <b>Sód [mg] 2 403,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 63,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 23,1</b>