

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|----------------------|--|--------------|---|--------------|--|---|--|
| 2024-02-13 wtorek | PODSTAWOWA           | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>CHLEB RAZOWY * 40 g<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml<br>OGÓREK śW 60 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g |              | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g     |              | SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g<br>CHLEB RAZOWY* 60 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por<br>SER ŻÓŁTY 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br><b>[kcal] 2 467,4</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>109,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 88</b><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br><b>321,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 67,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br><b>31,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,2</b><br><b>Sól [g] 8</b>  |
|                   | PODSTAWOWA BEZ MLEKA | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml<br>CHLEB RAZOWY * 40 g<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>OGÓREK śW 60 g<br>PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g                 |              | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM B/ML* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g |              | CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g<br>CHLEB RAZOWY* 60 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br><b>[kcal] 2 193</b><br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>82,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br><b>308,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br><b>24,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b><br><b>Sól [g] 7,7</b> |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

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

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                           | Śniadanie   | 2. śniadanie           | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|---------------------------|---|------------------------|---|--------------|--|--|---|
| 2024-02-13 wtorek | LATWOSTR. POŁOŻNICZA      | PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g<br>MASŁO EXTRA 82% 20 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>JABŁKO PIECZONE* 150 g   | KEFIR NATURALNY 150 ml | ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>DYNIA DUSZONA* 100 g                               |              | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g<br>MASŁO EXTRA 82% 20 g<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml  | KANAPKA Z BULKI50G, M.EX,SZYNKA DĘBOWA20G* 1 Por   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,5<br>Białko ogółem [g] 115,6<br>Tłuszcz [g] 87,1<br>Węglowodany ogółem [g] 341,5<br>suma cukrów prostych [g] 86,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Sól [g] 7,7 |
|                   | Z ogr. łatw przysw. węgl. | PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>OGÓREK śW 60 g | BUDYŃ B/C* 150 ml      | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM * 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g<br>CHLEB RAZOWY* 60 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml | CHLEB RAZOWY* 50 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20 g<br>SAŁATA MASŁOWA 15 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,7<br>Białko ogółem [g] 113,4<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Węglowodany ogółem [g] 335,4<br>suma cukrów prostych [g] 84,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5<br>Sól [g] 7,7   |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie  | 2. śniadanie      | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|--------------|--|--|--|
| 2024-02-13 wtorek | z ogr./przyśw.węgl.B/S         | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>OGÓREK śW 60 g<br>SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/SOLI* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g<br>CHLEB RAZOWY* 60 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA B/SOLI* 100 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX.,SAŁ.I JAJKA1SZT 1 Por | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 556,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 136,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35<br><b>Sól [g]</b> 5,7 |
|                   | z ogr. łatw przysw. węgl. 1500 | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml<br>CHLEB RAZOWY * 30 g<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 30 g<br>HERBATA B/CUKRU* 250 ml<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>OGÓREK śW 60 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g              | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 200 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 60 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g                                | JABŁKO 100 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g<br>CHLEB RAZOWY * 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml                  | JOGURT NATURALNY 150 ml                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 562<br><b>Białko ogółem [g]</b> 81,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 203<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4<br><b>Sól [g]</b> 4,3      |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

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

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

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

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|----------------------|--|--------------|---|--------------|---|---|---|
| 2024-02-13 wtorek | O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M | PLATKI<br>JECZMIENNE<br>NA WYWARZE<br>JARZ* 350 ml<br>CHLEB<br>RAZOWY * 40<br>g<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KAJZERKA 1<br>szt<br>MASŁO EXTRA<br>82% 15 g<br>SZYMKOWA<br>WP. DĘBOWA*<br>50 g<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 10<br>g<br>HERBATA<br>B/CIUKRU* 250<br>ml<br>JABŁKO 150 g<br>MARCHEW<br>KARB GOT Z<br>ZIOŁ* 60 g<br>PASTA Z<br>BIAŁKA JAJKA<br>I WĘDLLINY*<br>60 g |              | ZUPA<br>POMIDOROWA<br>Z RYŻEM<br>B/ML* 400 ml<br>ZIEMNIAKI<br>GOTOWANE Z<br>KOPERKIEM*<br>150 g<br>UDZIEC Z<br>KURCZAKA<br>PIECZONY* 80<br>g<br>SOS<br>KOPERKOWY*<br>100 ml<br>SURÓWKA Z<br>KAP PEK,<br>MARCH,JABL,<br>KUK Z OLEJ*<br>100 g<br>KOMPOT Z<br>MIESZ OW Z<br>JABŁKIEM B/C*<br>250 ml<br>BURACZKI<br>OPRÓSZANE*<br>100 g |              | CHLEB<br>RAZOWY * 40<br>g<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 80 g<br>MARGARYNA<br>ROŚLINNA<br>80% tł 15 g<br>SZYNKA<br>TOSTOWA Z<br>KURCZĄT* 70<br>g<br>CUKINIA<br>PAROWANA Z<br>ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 10<br>g<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml | KANAPKA Z<br>CHLEBA RAZ<br>50G, M.EX.<br>SAŁ I SZYNKA,<br>DĘB 20G* 1<br>Por | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 118,8</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>87,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,1</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 311</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 53,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>23,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 31</b><br><b>Sól [g] 7,5</b>    |
|                   | ŁATW.Z OGR.TŁ.       | PLATKI<br>JECZMIENNE<br>NA MLEKU*<br>350 ml<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 100 g<br>MASŁO EXTRA<br>82% 10 g<br>SZYMKOWA<br>WP. DĘBOWA*<br>50 g<br>KAWA<br>ZBOŻOWA NA<br>MLEKU B/C*<br>250 ml<br>MARCHEW<br>KARB GOT Z<br>ZIOŁ* 60 g<br>PASTA Z<br>TWAROGU<br>70G Z NATKĄ<br>PIETR* 75 g<br>JABŁKO<br>PIECZONE*<br>150 g  |              | ZUPA<br>JARZYNOWA Z<br>RYŻEM* 400<br>ml<br>ZIEMNIAKI<br>GOTOWANE Z<br>KOPERKIEM*<br>150 g<br>UDZIEC Z<br>KURCZAKA<br>PIECZONY* 80<br>g<br>BURACZKI<br>OPRÓSZANE*<br>100 g<br>KOMPOT Z<br>MIESZ OW Z<br>JABŁKIEM B/C*<br>250 ml<br>SOS<br>KOPERKOWY*<br>100 ml<br>DYNIA<br>DUSZONA*<br>100 g   |              | CUKINIA<br>PAROWANA Z<br>ZIOŁAMI* 80 g<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ * 120 g<br>MARGARYNA<br>ROŚLINNA<br>80% tł 10 g<br>SZYNKA<br>TOSTOWA Z<br>KURCZĄT* 70<br>g<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml   | KANAPKA Z<br>BULKI50G,<br>M.EX,SZYNKA<br>DĘBOWA20G*<br>1 Por                | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 328,4</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>109,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,6</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 333,6</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 79</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>25,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 29,3</b><br><b>Sól [g] 7,3</b> |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

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



## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                | Śniadanie   | 2. śniadanie      | Obiad  | Podwieczorek            | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|-------------------|----------------|---|-------------------|--|-------------------------|---|--|--|
| 2024-02-13 wtorek | BOGATOBIALKOWA | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>CHLEB RAZOWY* 40 g<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>JABŁKO 150 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g | BUDYŃ* 150 ml     | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g<br>CHLEB RAZOWY* 60 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 541,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9<br><b>Sól [g]</b> 7,5 |
|                   | DZIECIĘCA 1-3  | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 5 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 50 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>JABŁKO 100 g  | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 150 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g<br>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 50 g<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI GOTOWANE* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>DYNIA DUSZONA* 100 g                                  | SOK POMIDOROWY* 1 szt   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 5 g<br>SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 30 g<br>JABŁKO PRAŻONE* 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml  | JOGURT NATURALNY 150 ml                                      | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 394,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 64,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 39,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 205,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6<br><b>Sól [g]</b> 5,5  |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie  | 2. śniadanie      | Obiad  | Podwieczorek           | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|-----------------|--|-------------------|--|------------------------|--|--|---|
| 2024-02-13 wtorek | DZIECIĘCA 4-9   | PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml<br>CHLEB RAZOWY * 30 g<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>JABŁKO 100 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM DIETA * 200 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 60 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g | SOK POMIDOROWY * 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g<br>CHLEB RAZOWY * 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g<br>POMIDOR * 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA* 5 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml | KANAPKA Z CHL RAZ 30G M.R. SZYNKA DĘB DR30G. 1 Por           | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 869,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7<br><b>Sól [g]</b> 8,2     |
|                   | DZIECIĘCA 10-18 | PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml<br>CHLEB RAZOWY * 40 g<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>JABŁKO 150 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM * 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g       | SOK POMIDOROWY * 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g<br>CHLEB RAZOWY * 40 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>SZYNKA WP MICHAŁOWEJ 70 g<br>POMIDOR * 80 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml   | KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 493,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9<br><b>Sól [g]</b> 10,4 |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie      | Obiad  | Podwieczorek                 | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|-------------------|--|------------------------------|---|--|---|
| 2024-02-13 wtorek | DZIECIĘCA POOPERACYJNA | PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>JABŁKO PIECZONE* 150 g | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>DYNIA DUSZONA* 100 g   | BISZKOPTY* 20 g              | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>JABŁKO PRAŻONE* 80 g<br>SZYMKOWA WP MICHAŁOWEJ 70 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml  | KANAPKA Z BUŁKI 50g, M.EX Z SZYMKOWA Z INDYKA20g* 1 Por          | Wartość energetyczna[kcal] 2 533,4<br>Białko ogółem [g] 109,6<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Węglowodany ogółem [g] 364,9<br>suma cukrów prostych [g] 100,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>Sól [g] 9,1 |
|                   | BIEGUNKOWA             | KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g<br>BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 5 g<br>POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml<br>SUCHARY* 30 g  | KISIEL* 150 ml    | ZUPA RYZOWA* 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g<br>MARCHEW GOTOWANA * 150 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml   | CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g | BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g<br>MASŁO EXTRA 82% 5 g<br>RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g<br>SUCHARY* 30 g<br>KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml                                   | SUCHARY* 30 g  | Wartość energetyczna[kcal] 1 796,6<br>Białko ogółem [g] 55,3<br>Tłuszcz [g] 40,3<br>Węglowodany ogółem [g] 312,6<br>suma cukrów prostych [g] 52,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,7<br>Sól [g] 2,4   |
|                   | BEZGLUTENOWA           | KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml<br>CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g<br>MASŁO EXTRA 82% 15 g<br>PASTA Z TWAROGU 70G Z NATKĄ PIETR* 75 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>JABŁKO 150 g<br>SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g | BUDYŃ B/C* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM * 400 ml<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g<br>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml<br>BURACZKI GOTOWANE* 100 g | CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g | CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g<br>SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml | KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX., SAŁ, SZYMKOWA DĘBOWA20G 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] 2 315,8<br>Białko ogółem [g] 88,6<br>Tłuszcz [g] 76,1<br>Węglowodany ogółem [g] 323,7<br>suma cukrów prostych [g] 93<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>Sól [g] 6,6       |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                      | Śniadanie  | 2. śniadanie         | Obiad  | Podwieczorek                        | Kolacja   | Posiłek nocny                | SUMA   |
|-------------------|----------------------|--|----------------------|--|-------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 2024-02-13 wtorek | PAPKOWATA            | PLATKI<br>JĘCZMIENNE<br>NA MLEKU<br>MIX* 400 ml<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA<br>82% 10 g<br>SZYMKOWA<br>DEBOWA<br>DROBIOWA<br>MIELONA* 50<br>g<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 10<br>g<br>MARCHEW<br>KARB GOT Z<br>ZIOŁ* 60 g<br>KAWA<br>ZBOŻOWA NA<br>MLEKU B/C*<br>250 ml<br>PASTA Z<br>TWAROGU<br>70G Z NATKĄ<br>PIETR* 75 g<br>JABŁKO<br>PIECZONE*<br>150 g | BUDYŃ B/C*<br>150 ml | ZUPA<br>POMIDOROWA<br>Z RYZEM *<br>400 ml<br>ZIEMNIAKI<br>GOTOWANE Z<br>KOPERKIEM*<br>150 g<br>PULPET<br>DROBIOWY<br>GOTOWANY*<br>100 g<br>BURACZKI<br>OPRÓSZANE*<br>100 g<br>SOS<br>KOPERKOWY*<br>100 ml<br>KOMPOT Z<br>MIESZ OW Z<br>JABŁKIEM B/C*<br>250 ml<br>DYNIA<br>DUSZONA*<br>100 g | BISZKOPTY*<br>20 g                  | CUKINIA<br>PAROWANA Z<br>ZIOŁAMI* 80 g<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA<br>82% 10 g<br>SZYNKA<br>TOSTOWA Z<br>KURCZĄT<br>MIELONA* 70<br>g<br>ZUPA PAPA Z<br>MIĘSEM* 400<br>ml<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml | SOK<br>POMIDOROWY<br>* 1 szt | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 254,5</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>117,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,7</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 315,5</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 107,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>28,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 31,6</b><br><b>Sól [g] 7,1</b> |
|                   | PAPKOWATA CUKRZYCOWA | PLATKI<br>JĘCZMIENNE<br>NA MLEKU<br>MIX* 400 ml<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA<br>82% 10 g<br>SZYMKOWA<br>WP. DEBOWA<br>MIELONA* 50<br>g<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 10<br>g<br>MARCHEW<br>KARB GOT Z<br>ZIOŁ* 60 g<br>KAWA<br>ZBOŻOWA NA<br>MLEKU B/C*<br>250 ml<br>PASTA Z<br>TWAROGU<br>70G Z NATKĄ<br>PIETR* 75 g<br>JABŁKO<br>PIECZONE*<br>150 g         | BUDYŃ B/C*<br>150 ml | ZUPA<br>POMIDOROWA<br>Z RYZEM *<br>400 ml<br>ZIEMNIAKI<br>GOTOWANE Z<br>KOPERKIEM*<br>150 g<br>PULPET<br>DROBIOWY<br>GOTOWANY*<br>100 g<br>BURACZKI<br>OPRÓSZANE*<br>100 g<br>SOS<br>KOPERKOWY*<br>100 ml<br>KOMPOT Z<br>MIESZ OW Z<br>JABŁKIEM B/C*<br>250 ml<br>DYNIA<br>DUSZONA*<br>100 g | CHRUPLKI<br>KUKURYDZIAN<br>E * 15 g | CUKINIA<br>PAROWANA Z<br>ZIOŁAMI* 80 g<br>BUŁKA<br>PSZENNA<br>KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA<br>82% 10 g<br>SZYNKA<br>TOSTOWA Z<br>KURCZĄT<br>MIELONA* 70<br>g<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml<br>ZUPA PAPA Z<br>MIĘSEM* 400<br>ml | SOK<br>POMIDOROWY<br>* 1 szt | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal] 2 246,3</b><br><b>Białko ogółem [g]<br/>115,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,6</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 313,1</b><br><b>suma cukrów<br/>prostych [g] 100,3</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>29</b><br><b>Błonnik pokarmowy<br/>[g] 32,3</b><br><b>Sól [g] 7</b>     |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                     | Śniadanie  | 2. śniadanie                              | Obiad   | Podwieczorek               | Kolacja  | Posiłek nocny                                       | SUMA  |
|-------------------|---------------------|--|---|---|----------------------------|--|---|---|
| 2024-02-13 wtorek | PAPKOWATA BEZ MLEKA | PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>SZYMKOWA WP. DEBOWA MIELONA* 50 g<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g<br>SAŁATA MASŁOWA 10 g<br>HERBATA Z/C* 250 ml<br>PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g<br>JABŁKO PIECZONE* 150 g | KISIEL* 150 ml                            | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g<br>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g<br>SOS KOPERKOWY* 100 ml<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>DYNIA DUSZONA* 100 g | BISZKOPTY* 20 g            | CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g<br>MASŁO EXTRA 82% 10 g<br>SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 70 g<br>ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml | SOK POMIDOROWY* 1 szt<br>CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 024,6<br>Białko ogółem [g] 90,7<br>Tłuszcz [g] 54,9<br>Węglowodany ogółem [g] 307,1<br>suma cukrów prostych [g] 81<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Sól [g] 7,2     |
|                   | PLYNNA              | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml   | KISIEL* 150 ml<br>JOGURT NATURALNY 150 ml | PLYNNA OB* 500 ml<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml<br>SOK JABŁKOWY* 200 ml   | SEREK NATURALNY HOM* 1 szt | PLYNNA KOL* 500 ml<br>KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml  | SOK POMIDOROWY* 1 szt                               | Wartość energetyczna[kcal] 2 150,9<br>Białko ogółem [g] 111,1<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>suma cukrów prostych [g] 89<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,1<br>Sól [g] 5        |
|                   | SONDA               | SONDA MLECZNA* 500 ml<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml<br>KISIEL* 150 ml   | JOGURT NATURALNY 150 ml                   | SONDA OB* 500 ml<br>SOK JABŁKOWY* 200 ml<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml  | BUDYŃ* 150 ml              | SONDA KOL* 500 ml<br>KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml   | SOK POMIDOROWY* 1 szt                               | Wartość energetyczna[kcal] 2 407,8<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 310,2<br>suma cukrów prostych [g] 110,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>Sól [g] 3,7 |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek                 | Kolacja   | Posiłek nocny                                       | SUMA   |
|-------------------|-----------------|---|----------------|--|------------------------------|---|---|--|
| 2024-02-13 wtorek | SONDA BEZ MLEKA | SONDA B/<br>MLEKA ŚN*<br>500 ml<br>HERBATA Z/C*<br>250 ml<br>SOK<br>JABŁKOWY*<br>200 ml | KISIEL* 150 ml | GALARETKA<br>OWOCOWA<br>PŁYNNĄ* 150<br>ml<br>SONDA<br>B/MLEKA OB*<br>500 ml<br>KOMPOT Z<br>MIESZ OW Z<br>JABŁKIEM B/C*<br>250 ml | SOK<br>POMIDOROWY<br>* 1 szt | SONDA B/ML<br>KOL* 500 ml<br>KASZA MANNA<br>NA WODZIE Z<br>JABŁKIEM<br>PRAŻ* 200 ml<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml | SOK<br>POMIDOROWY<br>* 1 szt                        | Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 165,7<br>Białko ogółem [g]<br>90,5<br>Tłuszcz [g] 65,5<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 317,9<br>suma cukrów<br>prostych [g] 83<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem [g]<br>36,8<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 39,4<br>Sól [g] 4,6 |
|                   | KLEIKOWA        | KLEIK Z<br>KASZY<br>MANNY* 400 g<br>SUCHARY* 30<br>g<br>HERBATA Z/C*<br>250 ml          |                | KLEIK Z<br>KASZY<br>MANNY* 400 g<br>SUCHARY* 30<br>g<br>HERBATA Z/C*<br>250 ml   |                              | KLEIK Z<br>KASZY<br>MANNY* 400 g<br>SUCHARY* 30<br>g<br>HERBATA<br>GRAN Z<br>CYTRYNĄ Z/C<br>* 250 ml                                | KLEIK Z<br>KASZY<br>MANNY* 200 g<br>SUCHARY 30<br>g | Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>[kcal] 850,8<br>Białko ogółem [g]<br>24,6<br>Tłuszcz [g] 9,6<br>Węglowodany ogółem<br>[g] 166,4<br>suma cukrów<br>prostych [g] 15,7<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem [g]<br>1,2<br>Błonnik pokarmowy<br>[g] 19,2<br>Sól [g] 1,2   |