

Jadłospisy w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g MASŁO ROSLINNE 15 g TWAROŻEK* 50 g DZEM 40 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g		ZUPA WIELOWARZY WNA Z ZIEMN Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET RYBNY/MIRUN A/* 100 g KAPUSTA KISZONA ZASMAŻANA* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROSLINNE 15 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ* 150 ml	Energia [kcal] 2 846,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 427,4 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 3 682,6 suma cukrów prostych [g] 87,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	LATWOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROSLINNE 15 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g DZEM 40 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA WIELOWARZY WNA Z ZIEMN Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g PULPET RYBNY * 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROSLINNE 15 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 479,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 414,3 Witamina C [mg] 158,3 WW [Por] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sód [mg] 3 066,1 suma cukrów prostych [g] 91,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g MASŁO ROSLINNE 15 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA WIELOWARZY WNA Z ZIEMN Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT JABŁKOWO-O WOCOWY B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROSLINNE 15 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 30 g KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M.,SAŁ. I JAJKA* 1 Por BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 764,6 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 439,3 Witamina C [mg] 177,2 WW [Por] 44 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sód [mg] 3 557,6 suma cukrów prostych [g] 84,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g DŻEM 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA WIELOWARZY WNA Z ZIEMN Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 479,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 414,3 Witamina C [mg] 158,3 WW [Por] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sód [mg] 3 066,1 suma cukrów prostych [g] 91,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g DŻEM 40 g HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 414,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 412 Witamina C [mg] 172,1 WW [Por] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 3 293,9 suma cukrów prostych [g] 90,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g DŻEM 40 g TWAROŻEK* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g PULPET RYBNY* 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 522,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 427,6 Witamina C [mg] 173,3 WW [Por] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 3 299,4 suma cukrów prostych [g] 97,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SUROWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g PULPET RYBNY * 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 388,5 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 211 Witamina C [mg] 95,7 WW [Por] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 397,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,2
	BOGATOBIAŁKOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DZEM 40 g TWAROŻEK* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA WIELOWARZYWNA Z ZIEMNIAKIEM Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SUROWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g PULPET RYBNY * 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 444 Witamina C [mg] 161,4 WW [Por] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sód [mg] 3 254,2 suma cukrów prostych [g] 114,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2
	PAPKOWATA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml DZEM 40 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g PULPET RYBNY * 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 2 150 suma cukrów prostych [g] 107,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	PLYNNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNĄ OB* 500 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PŁYNNĄ KOL* 500 ml Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażoyn* 200 ml KOMPOT Z SUSZU 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 418,8 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Witamina C [mg] 53 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 924,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,9
	BOGATORESZEKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g TWAROŻEK* 50 g DŻEM 40 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA WIELOWARZY WNA Z ZIEMN Z KON POM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g PULPET RYBNY* 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS GRECKI DIETA* 150 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM* 400 ml SALATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 550,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 433,3 Witamina C [mg] 176,2 WW [Por] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sód [mg] 3 094,5 suma cukrów prostych [g] 108,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7