

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY ZW* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml OGÓREK śW 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 106,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 357,4 Węglowodany ogółem [g] 103,6 suma cukrów prostych [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 2 798,3 Sól [g] 68,4
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g OGÓREK śW 60 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 85,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 320,3 Węglowodany ogółem [g] 111,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 2 942 Sól [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g SAŁATA LADOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 106,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 327,9 Węglowodany ogółem [g] 118,8 suma cukrów prostych [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 2 878,7 Sól [g] 61
	LATWOSTR. 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 SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LADOWA* 20 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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 SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB GRAHAM* 40 g	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 90,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 302,3 Węglowodany ogółem [g] 131,4 suma cukrów prostych [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 2 690,9 Sól [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 112,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 382,2 Węglowodany ogółem [g] 131,8 suma cukrów prostych [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 547,4 Sól [g] 80,7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml OGÓREK śW 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 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 SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 110,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 369,6 Węglowodany ogółem [g] 132,1 suma cukrów prostych [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 2 993,4 Sól [g] 62

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	z ogr./przyśw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g BULKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA LODOWA* 20 g OGÓREK śW 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPEKCIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ., KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX SAŁ, SERA BIAŁEGO 50G 1 Por	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 SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 134 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 341,8 Węglowodany ogółem [g] 148 suma cukrów prostych [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 2 417,4 Sól [g] 56,6
	z ogr./przyśw.węgl/1500b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPEKCIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA * 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 610,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 74,1 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 233,5 Węglowodany ogółem [g] 128,4 suma cukrów prostych [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 178,4 Sól [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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 CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g	KISIEL 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 SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 90,8 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 346,4 Węglowodany ogółem [g] 153,3 suma cukrów prostych [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 2 822,9 Sól [g] 27,3
	z ogr łatw przysw węglINSKOTŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g BULKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 113 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 366,7 Węglowodany ogółem [g] 135,5 suma cukrów prostych [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 2 739,5 Sól [g] 56,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	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 BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 105,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 359,3 Węglowodany ogółem [g] 125,7 suma cukrów prostych [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 2 878 Sól [g] 68,6
	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 WĘDLLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g CHLEB RAZOWY* 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 89,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 337,2 Węglowodany ogółem [g] 138,3 suma cukrów prostych [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 690,2 Sól [g] 41,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	ŁATWIZ OGR. TL.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 107,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 361,4 Węglowodany ogółem [g] 130,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 479,8 Sól [g] 66,9
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TL	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g POLEDWICA SOPÓCKA*/ 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 107,1 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 361,3 Węglowodany ogółem [g] 130,2 suma cukrów prostych [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 478,9 Sól [g] 66,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 119,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 353,1 Węglowodany ogółem [g] 130,4 suma cukrów prostych [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 1 891,3 Sól [g] 76,4
	BOGATOBIALKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	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 SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 117,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 382,5 Węglowodany ogółem [g] 127,7 suma cukrów prostych [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 3 092,8 Sól [g] 74,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA WARZYWNA* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 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 SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 52,6 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 332,7 Węglowodany ogółem [g] 185,4 suma cukrów prostych [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 817,2 Sól [g] 53,1
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY 70 G* 70 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 70 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	MASŁO EXTRA 82% 2 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 324,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 64,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 195,6 Węglowodany ogółem [g] 89,7 suma cukrów prostych [g] 19,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 1 137,9 Sól [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 106,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 374,5 Węglowodany ogółem [g] 131,9 suma cukrów prostych [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 2 706,2 Sól [g] 86,9
	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 JAJKA I WĘDLINY * 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 111,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 402,1 Węglowodany ogółem [g] 131,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 2 949,1 Sól [g] 88,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 111,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 371,5 Węglowodany ogółem [g] 145 suma cukrów prostych [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 2 545,9 Sól [g] 76
	BEZMLECZNA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 91,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 334,5 Węglowodany ogółem [g] 144,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 2 317,1 Sól [g] 35,2
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABLKOWE* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 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 HERBATA Z/C* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 798,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 52,6 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 311,7 Węglowodany ogółem [g] 65,5 suma cukrów prostych [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 695,8 Sól [g] 42,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURIÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml MARCHEW GOTOWANA B/GLUTENOWA KOSTKA 100 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Ż/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB B/GLUTENOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 86,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 368,2 Węglowodany ogółem [g] 126 suma cukrów prostych [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 1 755,1 Sól [g] 68,2
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Ż/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Ż/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 108,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 349,5 Węglowodany ogółem [g] 142,2 suma cukrów prostych [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 837,6 Sól [g] 75,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 109,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 344,5 Węglowodany ogółem [g] 153,2 suma cukrów prostych [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 839,9 Sól [g] 66,1
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA LODOWA* 20 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 91,3 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 312,9 Węglowodany ogółem [g] 152,2 suma cukrów prostych [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 1 610,2 Sól [g] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	PŁYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 105,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 272,6 Węglowodany ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 777,3 Sól [g] 86,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYŃ SONDA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 115,7 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 292,8 Węglowodany ogółem [g] 61,7 suma cukrów prostych [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 727,1 Sól [g] 92,7
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml SOK JABŁKOWY* 1 ml	KISIEL* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 82,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 280,7 Węglowodany ogółem [g] 103,4 suma cukrów prostych [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 508,4 Sól [g] 55,5
	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] 867,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 14,1 Białko ogółem [g] 29,4 Tłuszcz [g] 138,8 Węglowodany ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 28,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	PLYNNA DZIECIĘCA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml BUDYŃ* 150 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 137,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 51,5 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 166,7 Węglowodany ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 561,2 Sól [g] 68,2
	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA WARZYWNA* 60 g SER ŻÓŁTY * 60 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KLUSKI ŚLĄSKIE W SOSIE PIECZARKOW YM 300 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW ZASMAŻANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SER ŻÓŁTY * 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 881,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 99,4 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 416,7 Węglowodany ogółem [g] 178,6 suma cukrów prostych [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 3 601,9 Sól [g] 94,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	PODSTAWOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA COLESŁAW Z JOG*/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 691,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 999,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	ŁATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 606,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,2
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 538,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 880,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 8,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 742,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 9,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	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 SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMNIAK B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g JAKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g BULKA PSZENNA KROJ * 30 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 512,6 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,6
	z ogr./przysw.węgl.1500b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ.* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMN B/MLEKA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g SOS KOPERKOWY* 50 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 460,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 149,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 206,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	z ogr.latw przysw.węgl. b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt RZODKIEWKA 20 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1Szt* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 1 779,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 486,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 9,6
	z ogr.latw przysw.węgl.INSKOTL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1Szt* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 587,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 688,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 7,2
	O KONT.ZAW.KW.TL BIM	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA KALAFIOROW A Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 982,9 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	ŁATWIZ OGR. TL.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 754,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 8,6
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TL	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK*/ 100 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 996,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 437,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 8,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Z OGR. SUB. POB. W.S.ŻOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g MIÓD 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 957,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 376 suma cukrów prostych [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,1
	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/CUKRU* 250 ml SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 792,7 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	NISKOBIAŁKOWA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g RZODKIEWKA 20 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY(MI RUNA)* 40 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 905,2 Białko ogółem [g] 48,8 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 3,2
	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA LITEWSKA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 50G Z NAT PIETR5G 55 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA PIECZONA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g MANDARYNKA 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g MASŁO EXTRA 82% 2 g POLEDWICA SOP DROB* 15 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 123,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 738,6 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 160,6 suma cukrów prostych [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	DZIECIĘCA 4-9	RYŻ NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 50G Z NAT PIETR5G 55 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 626,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 848,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 218,7 suma cukrów prostych [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 7,3
	DZIECIĘCA 10-18	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 650,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	RYŻ NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g POŁĘDWICA SOP DROB* 20 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 2 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 330,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 9,5
	BEZMLECZNA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g MIÓD 50 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 782,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,9
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY* 100 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA Z/C* 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 Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 098,3 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHŁEB B/ GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ GLUT* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHŁEB B/ GLUTENOW Y* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 20 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	CHŁEB B/ GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 911,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 8,9
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DROB ANI MIEL* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA MIELONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 727,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 318,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,1
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZYN MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g JABŁKO PRAZONE* 100 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 50 ml WARZYWA GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 741,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 333,9 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 6,3
	PŁYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNY* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNY* 150 ml	PŁYNNY OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNY KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 168,5 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 226,7 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABLKIEM Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYN SONTA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 750,6 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 219,5 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 2
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SOK JABLKOWY* 200 ml	SONDA B/ MLEKA OB* 500 ml KISIEL SONTA* 150 ml KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABLKIEM Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABLKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 662,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 978,4 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 2,2
	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 Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 888 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 758,4 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 174,6 suma cukrów prostych [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2
	PLYNNNA DZIECIĘCA	RYŻ NA MLEKU PLYNNNA* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	BUDYN* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABLKIEM Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	KISIEL* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 926 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 907,6 Białko ogółem [g] 49,9 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 135,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 6,4 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	WEGETARIANSKA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA JAJECZNA* 60 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SOS KOPERKOWY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 337,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,8
2024-02-03 sobota	PODSZAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 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 SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml BUDYŃ* 150 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 067,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 374,9 suma cukrów prostych [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 947,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 633,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY * 40 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 183,7 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,8
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml 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 BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g HERBATA Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 198,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 8,1
	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 SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 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 SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 628,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 346 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	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 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA B/SOLI* 80 g POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 372,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 979,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,9
	z ogr./przysw.węgl.1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g GULASZ DROBIOWY* 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g POMIDOR* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 1 448,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 084,6 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 209,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	z ogr.łatw przysw.węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JABŁKO 150 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 165,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 105,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 7,5
	z ogr.łatw przysw.węgl.NSKOTŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK* 70 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 OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g BROKUŁY GOTOWANE * 100 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/CUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 285,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 350,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 265,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 537,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,4
	O KONT.ZAW.KW.TL B/MI	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 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 POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 139,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 006,2 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 212,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 367,1 suma cukrów prostych [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,9
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY* 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 607,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,9
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KEFIR NATURALNY 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* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 2 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 953,8 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 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 SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 509,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 561,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 381 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 9,2
	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 RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g PIECZEN WP GOT* 50 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA* 80 g POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 088,8 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 437,3 suma cukrów prostych [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 3,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 150 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 60 g BURACZKI OPRÓSZANE* 70 g SOS WŁASNY* 50 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 209,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 084,5 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 178,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 2,9
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BULKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 687,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 093,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 242,5 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 400 ml KASZA JĘCZM PERLOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 670,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,1
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPEKCIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL * 80 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CIUK* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 913,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 6,9
	BEZMLECZNA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERLOWA NA SYPKO* 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 680,9 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	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 Z/C* 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/CUKRU* 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 Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CUK* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 531,9 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 2,1
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ DROBIOWY B/GLUTENU* 180 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 837,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 8
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	JOGURT 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 MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 825,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 120,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	PAPKOWATA CIKRYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY ZW* 110 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 301,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,1
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL* 150 ml	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 MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 213,4 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 6,3
	PŁYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNY* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNY* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNY OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNY KOL* 500 ml BUDYŃ* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 137,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	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	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 455,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 3,8
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 194,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 4,6
	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 Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 844,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 575,8 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 165 suma cukrów prostych [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 1,2
	PŁYNNNA DZIECIĘCA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	KISIEL* 150 ml	BUDYŃI* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 873,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 685 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 140,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	BISZKOPTY* 15 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml KASZOTTO WEGAŃSKIE Z SOSEM KOPERKOWY M* 350 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SER ŻÓŁTY* 50 g POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 418,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 164,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 375,8 suma cukrów prostych [g] 123,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,1
2024-02-04 niedziela	PODSTAWOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE* 160 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g KEFIR NATURALNY 150 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1Szt* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 952 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g MIÓD 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZÓDKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 160 g MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml KISIEL* 150 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 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 Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 516,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,1
	LATWOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g RZÓDKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 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 Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 769,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL, KUK Z OLEJ* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 614,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 659,1 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 966,7 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 7,7
	z ogr./przysw.węgl.B/S	PLATKI JĘCZMIENNE 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 RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 309,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	z ogr:latw przysyw weg11500b/ml	PLATKI JĘCZMIENNE NĄ WYWARZE JARZ * 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKĄ TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 650,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 920,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 201 suma cukrów prostych [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,9
	z ogr:latw przysyw wegl. b/ml	PLATKI JĘCZMIENNE NĄ WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	CHLEB RAZOWY * 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKĄ TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 539,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	z ogr łatw przysw węglINSKOTŁ	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	ROSÓL Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHLEB RAZOWY * 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 030,5 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 8,2
	O KONTR.ZAW:KWAS.TŁ	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓL Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 853 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 696,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 809,3 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,5
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOPOCKA WP* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 121,1 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 334,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 4,7
	BOGATOBIALKOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 896,9 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	POMARAŃCZA * 150 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 150 g POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 309,1 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 411,2 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 3,7
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POMIDOR* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 30 g	DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 158,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 873,8 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 171,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 3,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	DZIECIĘCA 4-9	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 734,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 227,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5,9
	DZIECIĘCA 10-18	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 357,8 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BISZKOPTY* 20 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 120,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 7,1
	BEZMLECZNA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 953,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,2
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 452,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 125,5 Białko ogółem [g] 49,4 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 1,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTEN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 799,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 6,6
	PAPKOWATA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml JABLKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 789,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 669,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 7,5
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BISZKOPTY* 20 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 751 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PLYNNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 1 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g HERBATA Z/C* 250 ml	PLYNNA PN* 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 745,5 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 2,2
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 1 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SONDA PN* 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 132,5 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 241,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 1,7
	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/ MLEKA SN* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SONDA B/ML PN* 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 744,5 Białko ogółem [g] 39,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 3,8
	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 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] 364,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 1 546,9 Białko ogółem [g] 7,7 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 82,2 suma cukrów prostych [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Sól [g]

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PLYNNA DZIECIĘCA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KIWI 150 g	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 932,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3930,2 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 156,8 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Sól [g] 1,4
	WEGETARIANSKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	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* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAJECZNA Z NATKĄ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2137,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8978,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,5
	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYŃKOWA WP* 50 g OGÓREK śW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO 150 g		ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURACZKI ZASMAŻANE* 100 g SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2329,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9411,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK ŚW 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURACZKI ZASMAŻANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 415,6 Białko ogółem [g] 60,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,7
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 756,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JABŁKO 150 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 540,7 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,1
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 781,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPOĆKA WP* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 591,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 suma cukrów prostych [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 7,6
	Z ogr. ciężk przysw. węgl./B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SER BIAŁY KROJONY* 110 g OGÓREK śW 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	BUDYŃ 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 SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 660,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	z ogr:łatw przysyw węg1500b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYŃKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt OGÓREK śW 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 502 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 022,4 Białko ogółem [g] 60 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 220,7 suma cukrów prosty [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 4,3
	z ogr:łatw przysyw węg1 b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYŃKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt OGÓREK śW 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. „SAŁ I SZYŃKĄ DĘB 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 457,4 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prosty [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	z ogr łatw przysw węglNSKOTL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 740,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,5
	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 838,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 335,9 suma cukrów prostych [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 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 SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 871,3 Białko ogółem [g] 61,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,3
	ŁATW.Z OGR. TŁ.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 338,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,9
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		JABŁKO PIECZONE* 150 g ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 733,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK MIX* 110 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SZPIŃAK GOTOWANY* 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 051,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 4,4
	BOGATOBIALKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt OGÓREK śW 60 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 478,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 070,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 7
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM* 70 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 279,1 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 376,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY*/ 60 g BURACZKI OPRÓSZANE* 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATKA JARZYNOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 151,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 634 Białko ogółem [g] 54,9 Tłuszcz [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 183,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 3,1
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 150 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 80 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 551,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 318,1 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP* 50 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 374,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZPIŃAK GOTOWANY* 100 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 204,1 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	BEZMLECZNA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 757,5 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,4
	BEZGLUTENOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BULKA 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 PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA Z/C* 250 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BULKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 602,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 760,8 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 2,2
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOWE E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt OGÓREK ŚW 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BURACZKI GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	PIECZYWO B/GLUTENOWE E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 136,9 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 103,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 664,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 3,6
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA JAJECZNA* 60 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SEREK HOCHLAND 12 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 312,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZ JARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAŁECZNA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g DZEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAK MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 378,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 292,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4,2
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 633,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 2,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 635,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 2,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL* 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	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 742,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 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 B/CIUKRU* 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/CIUKRU* 250 ml	KLEIK RYŻOWY 300G 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 830,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 517,7 Białko ogółem [g] 22,9 Tłuszcz [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 168,1 suma cukrów prostych [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 0,9
	PŁYNNNA DZIECIĘCA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU PŁYNNNA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 859,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 273 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 138,9 suma cukrów prostych [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 Sól [g] 0,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z JAJ* 100 g BURĄCZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	JOGURT OWOCOWY* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SER ŻÓŁTY* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 680,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 363,3 suma cukrów prostych [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,2
2024-02-06 wtorek	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA MAŚLANA* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 681,7 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 023,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 8,8
	LATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA MAŚLANA * 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 980,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt BUŁKA MAŚLANA * 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 322,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 8,7
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 560,7 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g POMIDOR 60 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 489,1 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 8,6
	Z ogr. lprzysw.węgl.B/S	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA JAJECZNA* 60 g POMIDOR 60 g TWAROŻEK* 70 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 469,8 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	z ogr łatw przysw węgl 1500b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 150 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 50 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/SOLI* 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 494,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 290,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 213,2 suma cukrów prostych [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,9
	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g RZODKIEWKA 20 g PASTA JAJECZNA* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 668,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	z ogr łatw przysw węglNSKOTŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MASŁO EXTRA 82% 5 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 054,4 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 363,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 8,3
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g POMIDOR 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g BROKUŁY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA MAŚLANA * 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 062,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g RZODKIEWKA 20 g MIÓD 50 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt BUŁKA MAŚLANA * 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 276,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 588,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 8,4
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 345,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7,8
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 740,5 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g DZEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 719,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,5
	BOGATOBIALKOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA MAŚLANA * 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 783,7 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 50 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 193,7 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 4,9
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR* 50 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 50 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POŁĘDWICA SOP DROB* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 225,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 158,3 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 182,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,7
	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 20 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 50 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 50 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 439,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 250,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 6,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml BUŁKA MAŚLANA * 2 Por	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 375,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 008,6 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 8,1
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	BISZKOPTY* 20 g	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL SONDA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 402,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 108,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 340,9 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	BEZMLECZNA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g MIÓD 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 271 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 410 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 8,3
	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/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ZRAZ WP MIELONY 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 CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml	SUCHARY 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 001,2 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 2,3
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOW E* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA Z/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK. B/GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA B/GLUTENU* 80 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	PIECZYWO B/GLUTENOW E* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KEFIR NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 162,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	PAPKOWATA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 166,6 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,9
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 086,2 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	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 WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 70 g PASTA JAJECZNA* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 465,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 7,4
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	PLYNNA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 111,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 3,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KISIEL SONDA* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 237,6 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 114,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 2,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	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/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 147,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 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 GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 854,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 615,9 Białko ogółem [g] 25,7 Tłuszcz [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 166 suma cukrów prostych [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 1,2
	PŁYNNA DZIECIĘCA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 946,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 991 Białko ogółem [g] 52,9 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 133,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,9 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	WEGETARIAŃSKA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g	MANDARYNKA 75 g	ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAK* 400 ml KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI 350 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUŁKA MAŚLANA * 1 Por KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 003,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 10,3
2024-02-07 środa	PODSTAWOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYŃKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g		ZUPA PIECZARKOW A Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYŻU* 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MAR CHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g MANDARYNKA 100 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g ĆWIKŁA Z CHRZANEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 220,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 362,1 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 7,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYZU* 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml MANDARYNKA 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MAR CHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g ĆWIKŁA Z CHRZANEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 742,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 7
	LATWOSTRAWNA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSĄ I RYZU 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 072 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 758,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6,2
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 204 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MAR CHWI I JABŁKA Z JOG*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 758,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 7,8
	Z ogr. ciężk. przysw. węgl. B/S	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SER BIAŁY KROJONY* 110 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MAR CHWI I JABŁKA Z JOG*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SCHAB GOT B/SOLI * 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 117,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	z ogr.latw przysw.węgl.1500b/ml	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP*/ 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI,MAR CHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 393 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7,3
	z ogr.latw przysw.węgl. b/ml	MAKARON ŚWID 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 PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI,MAR CHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 495,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	z ogr łatw przysw węglNSKOTŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R, SAŁ, POŁĘDWICY SOP30G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 653,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 361,1 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,5
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 570,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYMAMI* 100 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 256,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 5,5
	ŁATW.Z OGR. TŁ.	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 497,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6,1
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 892,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 372,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOL	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml MARCHEW GOTOWANA * 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g SCHAB GOT B/SOLI * 20 g MASŁO EXTRA 82% 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 497,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,1
	BOGATOBIAŁKOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 920 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	NISKOBIAŁKOWA	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KRAKERSY 15 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 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 WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA WARZYWNA* 80 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 867,1 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4
	DZIECIĘCA 1-3	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOT* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAK* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KLOPSIK Z MIESA I RYŻU DIET/* 60 g SZPINAK GOTOWANY* 50 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml MARCHEW GOTOWANA* 80 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 50 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 163,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 824,5 Białko ogółem [g] 51,9 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 180,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	DZIECIĘCA 4-9	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYŻU W KAP. PEKIŃSKIEJ*(2 SZT) 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml JABŁKO 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 741,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 250,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 4,9
	DZIECIĘCA 10-18	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYŻU W KAP. PEKIŃSKIEJ*(2 SZT) 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml JABŁKO 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 198,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 195 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 380,3 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 6,6
	BEZMLECZNA	MAKARON ŚWID NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKO WY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml MARCHEW GOTOWANA * 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 880,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 6,1
	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 B/C* 150 ml	RYŻANKA* 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 OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 613,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 811,2 Białko ogółem [g] 53,7 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	BEZGLUTENOWA	MAKARON B/GLUTENOWY NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAK B/GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS POMIDOROWY B/GLUTENU* 100 ml SZPINAK GOTOWANY B/GLUTENU* 150 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z JOG/ 100 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU B/GLUTENU* 110 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 30G, M.R., SAŁ., SZYNKA DĘBOWĄ 30G* 1 Por	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 302,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 7,5
	PAPKOWATA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 100 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 997 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYŃKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g PASTA JAJECZNA* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS POMIDOROWY * 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 190,3 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	MAKARON ŚWID NA WYWARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYŃKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEM B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 100 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 178,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 4,7
	PLYNNA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml KISIEL* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/CIUK* 200 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml BUDYŃ B/C* 150 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 750 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 2,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KISIEL SONTA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYŃ SONTA* 150 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 397,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 3,8
	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml SOK JABŁKOWY* 1 ml	KISIEL SONTA* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 ml WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNANA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 719,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 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 OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 848,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 590,7 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 164,6 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2
	PLYNNA DZIECIĘCA	MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 840,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 553,3 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 135,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,1 Sól [g] 1,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	WEGETARIANSKA	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt MIÓD 50 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z WARZYW I RYŻU* 100 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z JOG/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 656,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 420 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 5,5
2024-02-08 czwartek	PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 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 WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PACZEK 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g OGÓREK KISZONY* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 391,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 389,3 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PAŃCZEK 1 szt		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g OGÓREK KISZONY* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 332,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 9,2
	LATWOSTRAWNA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml CIASTO DRODŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 756,3 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	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 HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 314,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 737,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7,7
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 20 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	KANAPKA Z BUŁKI 30G , M. EX, POŁĘDWICY SOP30G* 1 Por	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ * 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 998,1 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 394,2 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 884,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 361,5 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 9,4
	z ogr.ł.przysw.węgl.B/S	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g POMIDOR * 80 g SOK POMIDOROWY * 1 szt	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 646,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	z ogr:latw przysyw weg11500b/ml	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ * 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 100 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 20 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 60 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g OGÓREK KISZONY* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 549,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 510,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 223,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,1
	z ogr:latw przysyw wegl. b/ml	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ZYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 391,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	z ogr.łatw przysw.węglINSKOTL	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 003,4 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 7,7
	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYŃKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CIUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/ C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 716,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 363,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BIM	PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 324,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 778,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,7
	LATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 656,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 372,5 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-08 czwartek	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g PASTA Z SERA BIAŁEGO I WĘDLINY* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g		SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 051,4 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 372,4 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM 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 HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g		SEREK NATURALNY HOM* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 048,8 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt CHLEB RAZOWY* 50 g MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g JOGURT NATURALNY 150 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1Szt* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 123,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 390,1 suma cukrów prostych [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 8,1
	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1Szt* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 201,3 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 432,8 suma cukrów prostych [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	DZIECIĘCA 1-3	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 100 g SZYNKA WP. Z KOTŁA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOT* 50 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 20 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 50 g BURACZKI OPRÓSZANE* 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g POLEDWICA SOP DROB* 30 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 238,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 199,8 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 147,1 suma cukrów prostych [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sól [g] 5,3
	DZIECIĘCA 4-9	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE* 20 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 100 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP. Z KOTŁA* 30 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	PAŃCZEK 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY*/ 60 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 80 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 991,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	PAŃCZEK 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 365,3 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 373,7 suma cukrów prostych [g] 112,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 7,8
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt JABŁKO PIECZONE* 100 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 20 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 100 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 667,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	BEZMLECZNA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIASTO DROZDZOWE* 50 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 100 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 326,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 793,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 8
	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/CUKRU* 250 ml CIASTO DROZDZOWE* 50 g	CIASTO DROZDZOWE* 50 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 110 g MARCHEW GOTOWANA * 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	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 Z/C* 250 ml	SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 105,8 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 2,8
	BEZGLUTENOWA	MAKARON B/GLUTENOWY NA MLEKU* 350 ml PIECZYWO B/GLUTENOWE E* 80 g 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 DĘBOWA DROBOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 30G, M.R., SAŁ, SZYMKOWA DĘBOWA 30G* 1 Por	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	PIECZYWO B/GLUTENOWE E* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 192,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	PAPKOWATA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 370,2 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,8
	PAPKOWATA CIKRZYCOWA	PLĄTKI 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 JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 081,8 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 326,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA MIELONA* 50 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 632,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 6,5
	PLYNNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	BUDYŃ 150 ml	PLYNNA 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] 2 255,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 488,6 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,2
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 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] 2 480,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 417,7 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM 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] 2 196,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 232,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 641,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 2 714,7 Białko ogółem [g] 19,2 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 124,7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 0,9
	PŁYNNĄ DZIECIĘCĄ	PŁATKI JECZMIENNE NĄ MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml JOGURT NATURALNY 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	BUDYŃ* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 950,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 011,7 Białko ogółem [g] 42,7 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 149,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,9 Sól [g] 1,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	WEGETARIANSKA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 50 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g PASTA JAJECZNA* 60 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z/ JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PAPARYKARZ RYBNO/MINTA J-WARZ* 120 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml POMIDOR * 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 966,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 398,7 suma cukrów prostych [g] 120,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5,8
2024-02-09 piątek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA RUMFORDZKA * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z OL* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 349,7 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB* 40 g SAŁATA MASŁOWA 20 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g		ZUPA RUMFORDZKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z OL* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g POMIDOR * 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 781,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 9,3
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 938,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 40 g JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPEKCIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 660,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 8,8
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPEKCIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI 30G.M. EX I SZYNKĄ DĘBOWĄ 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 715,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	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 TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DEB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 158,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 8,6
	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 TWAROŻEK* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt RZODKIEWKA 20 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM 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 TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 570,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	z ogr.latw.przysyw.węgl.1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 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/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 544,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 495,4 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 210,7 suma cukrów prostych [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,8
	z ogr.latw.przysyw.węgl.b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 816 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	z ogr. łatw. przysw. węgl. NSKOTL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 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 10 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 332,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 9
	O KONTR. ZAW. KWAS. TL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g RZÓDKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 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 TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 964,3 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	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 MIÓD JEDN 25g/op 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g RZÓDKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 884,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 7,8
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.,POLED WICY SOP 20G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 843,3 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 7,9
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g		POLEDWICA SOP DROB* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g POLEDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA BUŁKA50G,WE DLINA20G B/ MASLA 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 657,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZÓŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g DŻEM * 70 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g TWAROŻEK*/ 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 982,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 3,9
	BOGATOBIALKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 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 TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	BISZKOPTY* 20 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 877,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 8,9
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g DŻEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g RZODKIEWKA 20 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY(MIRUNA)* 40 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z BUŁKI30G,M.R. ,OGÓRKIEM ŚW 30G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 146,6 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 397,3 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g TWARÓŻEK* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 30 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g RZÓDKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 80 g SZPINAK GOTOWANY* 80 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POLEDWICA SOP DROB* 30 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z BUŁKI 30G.M. EX I SZYNKA DEBOWĄ 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 232,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 199,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 171,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,5
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWARÓŻEK* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g RZÓDKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 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 TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 699,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 161,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 237,7 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BRÓKUŁY GOTOWANE 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ I SZYNKA, DĘB 20G* 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 707,9 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g TWAROŻEK* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 562,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	BEZMLECZNA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KANAPKA Z BULKI 50G, M.EX., POŁĘDWICY SOP 20G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 695 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 8,7
	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	RYŻANKA* 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	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g SUCHARY* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g BULKA PSZENNA KROJ* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 509 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 366,8 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 2,1
	BEZGLUTENOWA	RYŻANKA* 400 ml CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/GLUTENU* 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 TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g KALAFIOR GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR * 80 g	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX., SAŁ., SZYNKA DEBOWA 20G 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 947,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 111,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,3
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 982,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB* 40 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g JABŁKO PRAZONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/ ML MIX* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml WARZYWA GOT* 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 198,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,4
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNN* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g BUDYŃ B/C* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 954,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 2,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml JOGURT NATURALNY 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml BUDYŃ SONDA* 150 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SONDA 2 ŚN,PODW* 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 11 063,1 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml KISIEL SONTA* 150 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SONDA 2 ŚN,PODW* 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 332,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 3,5
	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/CUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml KLEIK RYŻOWY 300G 500 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 830,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 517,7 Białko ogółem [g] 22,9 Tłuszcz [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 168,1 suma cukrów prostych [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 0,9
	PŁYNNA DZIECIEĆCA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA Z/C* 250 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml KISIEL* 150 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 995,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 4 203,9 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 150,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g RZÓDKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA Z/C* 250 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZPIŃNAK GOTOWANY* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 449,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,2
2024-02-10 sobota	PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNY* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYŃKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 445,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE 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 JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 909,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 7,7
	LATWOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA 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 SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 600,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 6,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 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 CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA 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 HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] * 1 szt 2 211,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 064,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 7,6
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g JABŁKO PIECZONE* 150 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 332,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	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 KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	KRAKERSY 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 029,2 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,9
	Z ogr. l.przysw.węgl.B/S	PLATKI OWSIANE 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 CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SCHAB GÓT B/SOLI * 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 007,7 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	z ogr łatw przysw węgl 1500b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 150 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 200 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 494,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 055,3 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 221,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 6,1
	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 KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	KRAKERSY 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 270,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 336,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	z ogr łatw przysw węglINSKOTŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g TWAROŻEK* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 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 SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 381,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,6
	O KONTR. ZAW. KWAS. TŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 472,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA 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 SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 936,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,3
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD JEDN 25g/op 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 741,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 385,3 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,2
	ŁATWOSTRAWNA.BEZ.TŁ	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 136,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g MIÓD JEDN 25g/op 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SCHAB GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 935,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 4
	BOGATOBIALKOWA	PLĄTKI OWSIANE 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 JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERLOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 560 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 6,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	NISKOBIAŁKOWA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g BITKA DROB GOTOWANA* 40 g SOS WŁASNY* 100 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g JABŁKO 150 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 454,5 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 449,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 5
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIELBAŚA SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 150 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 50 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 80 g SOS WŁASNY* 50 ml JABŁKO PIECZONE* 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 311,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 417,6 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 180,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 150 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKÁ TOSTOWA Z KURCZĄT* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 067,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 240,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 4,9
	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKÁ TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 366,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g TWAROŻEK* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAK* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g	JABŁKO PIECZONE* 150 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 206 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,6
	BEZMLECZNA	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 801,2 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 7,4
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL B/C* 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 B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	MASŁO EXTRA 82% 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] 1 666,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 030,6 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CIUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAK B/GLUTENU* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BITKA DROB GOTOWANA* 80 g BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 820,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 6,4
	PAPKOWATA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WŁASNY* 100 ml FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 259,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,1 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 272 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,1
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYWARZ. MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPIKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 611,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,9
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	PLYNNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	PLYNNNA KOL* 500 ml BUDYN B/C* 150 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 098,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 239,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA OB* 500 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	SONDA KOL* 500 ml, BUDYŃ SONDA* 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 333,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 3,9
	SONDA BEZ MLEKA	SOK JABŁKOWY* 1 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml	KISIEL B/C* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 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 Z/C* 250 ml	SONDA B/ML PN* 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 899,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 3,8
	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 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 848,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 590,7 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 164,6 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 1,2
	PLYNNNA DZIECIĘCA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNNA* 400 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 771,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 254,5 Białko ogółem [g] 36,2 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 115 suma cukrów prostych [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 Sól [g] 0,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	WEGETARIANSKA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g	KRAKERSY 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 656,4 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 420,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 4,4
2024-02-11 niedziela	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 20 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 451,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNÍ* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y* 110 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 820,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,8
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 901,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-11 niedziela	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g			BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA, Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB GRAHAM* 40 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 878,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 6,5
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 20 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 20 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 817,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKI * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z JOG/ 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 325,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 9,6
	Z ogr. l.przysw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKI * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ SOLI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z JOG/ 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 981,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	z ogr.latw przysyw wegl1500b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 20 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 50 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 565,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 290,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 217,1 suma cukrów prostych [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 7,2
	z ogr.latw przysyw wegl. b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 538 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	z ogr łatw przysyw węglINSKOTŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G ,M.EX.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 227,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 019 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 8,2
	O KONTR.ZAW:KWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL., KUK Z JOG/ 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 983,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 60 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 095 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,2
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 916,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 312 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,7
	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO EXTRA 82% 10 g TWAROŻEK*/ 100 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,8 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 756,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g TWAROŻEK* 70 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 655,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,6
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 40 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 856,5 Białko ogółem [g] 57,3 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 404,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOT* 50 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 411,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 5 734,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 208,4 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 3,6
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 668,6 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 827,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 546,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,2
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO EXTRA 82% 10 g HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 171,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	BEZMLECZNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 7 958,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,6
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO EXTRA 82% 5 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL B/C* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 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 BULKA PSZENNA KROJ * 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 562 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 6 590,9 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 2,1
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB B/GLUTENOW Y* 100 g MASŁO EXTRA 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ GLUT* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 30G, M.R., SAŁ, SZYMKOWA DĘBOWA 30G* 1 Por	CHLEB B/GLUTENOW Y* 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,9 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 482,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 316,1 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA MIELONA* 50 g TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 102,8 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,3
	PAPKOWATA CIUKRYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA 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 TWAROŻEK* 70 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 903,5 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZ MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g SZYŃKOWA WP. DEBOWA MIELONA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARON B/ML MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO EXTRA 82% 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 284,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,6
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml TWAROŻEK MIX* 110 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 8 407,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	SONDA OB* 500 ml KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 385,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 2,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	SONDA BEZMLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY * 1 szt KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml	SONDA B/ML KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 9 045,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 3,2
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g SUCHARY* 30 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM 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	SUCHARY 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 807,3 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 416,4 Białko ogółem [g] 23,5 Tłuszcz [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 156,8 suma cukrów prostych [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 1,2
	PŁYNNĄ DZIECIĘCĄ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNĄ* 400 ml HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	BUDYŃ* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml HERBATA Z/C* 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 797,2 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 3 007,5 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 126,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO EXTRA 82% 15 g MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g SER ŻÓŁTY* 40 g	MANDARYNKA * 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET SOJOWY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 100 g	BUDYŃ* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	BUDYŃ* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,4 Wartość energetyczna[kJ] [kJ] 10 941,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 399,5 suma cukrów prostych [g] 106,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,9