

25-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, soczek jabłkowy</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, kalafior, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	635		200		400		800		470		2505
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, serek topiony, soczek jabłkowy		sok jabłkowy		koperki, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		schab wieprzowy, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, kalafior, kompot		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		-		seler, białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	302,00	604,00	42,00	84,00	37,50	150,00	68,38	547,00	131,28	617,00	2002,00
Tłuszcz [g]	8,52	17,03	0,10	0,20	0,59	2,37	1,28	10,20	3,71	17,45	47,25
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,17	8,33	0,01	0,02	0,30	1,20	0,38	3,00	1,40	6,59	19,14
Węglowodany [g]	49,56	99,12	10,00	20,00	6,94	27,77	11,25	89,97	21,40	100,56	337,42
W tym cukry [g]	11,77	23,53	9,20	18,40	1,04	4,16	0,82	6,58	2,07	9,73	62,40
Białko [g]	11,65	23,30	0,10	0,20	1,43	5,70	4,00	32,00	4,08	19,18	80,38
Sól [g]	1,42	2,83	0,01	0,02	0,02	0,09	0,27	2,12	0,49	2,29	7,35
Błonnik [g]	1,48	2,95	0,10	0,20	1,03	4,12	1,07	8,58	0,85	3,99	19,84

26-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, ryba w pomidorze, sok pomidorowy</i>		<i>sok pomidorowy</i>		<i>Zupa minestrone (warzywna)</i>		<i>Łopatka w sosie własnym z ziemniakami i buraczkami, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paszтет drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	655		150		350		780		520		2455
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, ryba w pomidorze, sok pomidorowy		pomidor		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		kompot, ziemniaki, łopatka wieprzowa, buraczki, słodka papryka, olej rzepakowy, jarzynka, sól, mąka śmietana, kompot		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, paszтет drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten, ryba		-		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		pieczenie, gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	77,86	510,00	19,33	29,00	50,57	177,00	77,82	607,00	132,12	687,00	2010,00
Tłuszcz [g]	2,58	16,89	0,20	0,30	1,20	4,20	2,93	22,83	4,65	24,16	68,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,88	5,77	0,05	0,08	0,23	0,82	0,84	6,58	1,78	9,27	22,52
Węglowodany [g]	9,95	65,18	3,80	5,70	5,77	20,18	10,07	78,53	17,30	89,98	259,57
W tym cukry [g]	1,22	8,02	2,60	3,90	0,85	2,98	2,30	17,95	0,34	1,79	34,64
Białko [g]	3,92	25,66	0,80	1,20	3,53	12,35	3,20	24,99	5,52	28,71	92,91
Sól [g]	0,51	3,37	0,48	0,72	0,02	0,08	0,27	2,14	0,70	3,64	9,95
Blonnik [g]	0,82	5,37	1,10	1,65	1,09	3,80	0,95	7,39	0,88	4,57	22,78

27-12-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, dżem, pomidor, jabłko		ziemniaczanka na biodrówce		Wątroba drobiowa, ziemniaki i brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		655		400		850		450		2805
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, dżem, pomidor, jabłko		biodrówka,bulion,jarzynka, marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele angielskie,mąka,koper		ziemniaki, kompot, wątroba drobiowa, brokuł, olej, mąka, cukier, papryka słodka, jarzynka, pieprz		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten,seler,białko mleka,		gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	82,14	538,00	79,00	316,00	70,00	546,00	94,89	427,00	2218,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	2,10	13,75	1,69	6,75	2,99	23,31	2,98	13,43	66,49
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,01	6,62	0,57	2,27	0,20	1,56	1,23	5,53	21,05
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,72	89,89	12,96	51,85	10,20	79,59	13,17	59,26	341,99
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,61	30,22	0,80	3,19	1,14	8,86	0,38	1,71	47,48
Białko [g]	3,84	17,30	2,52	16,51	3,58	14,31	1,20	9,37	4,07	18,32	75,81
Sól [g]	0,32	1,46	0,28	1,82	0,31	1,25	0,01	0,11	0,36	1,63	6,27
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,09	7,13	1,35	5,39	0,92	7,16	0,72	3,23	26,21

28-12-2023 r.

CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, pasta z serdelki, pomidor, krakersy		Zupa pietruszkowa z makaronem		Udko pieczone, ziemniaki, Fasolka szparagowa, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, paszтет drobiowy, polędwica z indyka		-
Waga posiłku [g]	450		540		360		750		550		2650
Składniki	mleko2%,kaszkamanna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, serdelka, koncentrat pomidorowy pomidor, krakersy		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		udko,ziemniaki,fasolka szparagowa, kompot, jarzynka,papryka słodka,sól,kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, paszтет drobiowy, polędwica z indyka		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten		gluten, seler				białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	120,74	652,00	61,94	223,00	91,33	685,00	78,18	430,00	2370,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	5,07	27,39	0,34	1,23	4,10	30,74	2,45	13,47	81,48
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,05	11,07	0,11	0,38	0,15	1,15	1,01	5,53	23,43
Węglowodany [g]	12,88	57,95	14,87	80,30	12,78	46,02	9,40	70,51	10,67	58,70	322,56
W tym cukry [g]	0,01	0,05	1,36	7,32	1,39	5,02	0,64	4,82	0,28	1,53	22,78
Białko [g]	4,08	18,35	4,07	21,99	2,19	7,88	4,66	34,92	3,55	19,54	77,13
Sól [g]	0,00	0,01	0,63	3,40	0,04	0,13	0,14	1,03	0,33	1,79	5,44
Błonnik [g]	0,28	1,25	0,71	3,86	0,84	3,04	0,89	6,69	0,59	3,23	18,54

29-12-2023 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Ryż na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta jajeczna, ryba w pomidorze, pomarańcza</i>		<i>Zupa klopsowa</i>		<i>Pierogi z truskawkami</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, schab na biało, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	450		720		400		200		450		2220
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jajko, jogurt naturalny, ryba w pomidorze, pomarańcza		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzyna, ziele angielskie, liść laurowy		pierogi z truskawkami		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, schab na biało, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten,ryba		białka mleka, gluten ,jaja		gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		gotowanie				gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	80,97	583,00	60,75	243,00	211,00	422,00	98,89	445,00	2076,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	2,30	16,59	1,94	7,76	1,60	3,20	3,13	14,07	50,12
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	0,92	6,62	0,76	3,05	0,30	0,60	1,84	8,30	23,47
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,87	85,48	7,12	28,46	42,60	85,20	12,83	57,74	315,98
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,36	24,21	0,23	0,92	3,40	6,80	0,82	3,69	35,72
Białko [g]	3,80	17,10	3,64	26,22	4,07	16,27	5,00	10,00	5,11	22,98	92,57
Sól [g]	0,00	0,01	0,25	1,80	0,30	1,21	0,50	1,00	0,58	2,63	6,65
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,04	7,51	0,58	2,33	1,00	2,00	0,72	3,23	16,27

30-12-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasztet drobiowy, papryka</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Zupa owocowa z zacierką</i>		<i>Sos pomidorowy z kluskami śląskimi, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, miód, paprykarz drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	525		330		350		685		475		2365
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, papryka		sok z buraka		jabłko, zacierka, cukier, kisiel		kompot, łoPATKA wieprzowa, kluski śląskie, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, miód, paprykarz drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	97,71	513,00	37,00	122,10	55,00	220,00	96,06	658,00	122,74	583,00	2096,10
Tłuszcz [g]	3,09	16,20	0,00	0,00	0,32	1,28	2,09	14,31	2,77	13,18	44,97
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,14	5,99	0,00	0,00	0,07	0,27	0,62	4,26	1,15	5,44	15,96
Węglowodany [g]	13,14	68,98	8,30	27,39	12,34	49,35	14,72	100,83	20,64	98,05	344,60
W tym cukry [g]	0,86	4,53	8,00	26,40	7,46	29,82	0,84	5,72	6,71	31,88	98,35
Białko [g]	4,60	24,13	0,90	2,97	0,92	3,68	5,21	35,68	4,04	19,19	85,65
Sól [g]	0,37	1,92	0,18	0,59	0,01	0,03	0,04	0,27	0,37	1,78	4,59
Błonnik [g]	0,87	4,56	0,00	0,00	1,09	4,35	0,67	4,60	0,71	3,36	16,87

**31-12-2023 r.
NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, jajko gotowane, mielonka, sałata</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Barszcz zabieleny</i>		<i>Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchewką, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	505		200		400		750		520		2375
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jajko, mielonka, sałata		sok jabłkowy		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang., liść lauowy, śmietana		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, kompot		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, szynka, fasolka szparagowa, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białka mleka, gluten, jaja		-		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie		gotowanie		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	129,70	655,00	42,00	84,00	50,75	203,00	55,87	419,00	128,85	670,00	2031,00
Tłuszcz [g]	4,80	24,24	0,10	0,20	0,54	2,15	0,41	3,07	4,55	23,64	53,30
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,84	9,30	0,01	0,02	0,20	0,79	0,14	1,07	3,49	18,15	29,33
Węglowodany [g]	15,98	80,70	10,00	20,00	10,95	43,79	9,14	68,57	18,61	96,77	309,83
W tym cukry [g]	0,95	4,81	9,20	18,40	5,41	21,64	0,76	5,71	0,65	3,39	53,95
Białko [g]	5,24	26,47	0,10	0,20	1,19	4,74	3,93	29,49	3,73	19,40	80,30
Sól [g]	0,48	2,42	0,01	0,02	0,55	2,21	0,04	0,28	0,45	2,35	7,28
Błonnik [g]	0,72	3,64	0,10	0,20	1,40	5,58	0,98	7,37	1,00	5,18	21,97