

25-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | 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, sałatka makaronowo-warzywna</i> | | - |
| Waga posiłku [g] | 640 | | 200 | | 400 | | 800 | | 520 | | 2560 |
| Składniki | Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, serek topiony, soczek jabłkowy | | sok jabłkowy | | koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól | | schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, kalafior, kompot | | chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, majonez, pietruszka, sól | | - |
| Alergeny | gluten, białko mleka | | - | | seler, białko mleka, gluten, jaja | | białko mleka, gluten | | jaja, 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] | 301,00 | 602,00 | 42,00 | 84,00 | 37,50 | 150,00 | 68,38 | 547,00 | 121,15 | 630,00 | 2013,00 |
| Tłuszcz [g] | 9,58 | 19,16 | 0,10 | 0,20 | 0,59 | 2,37 | 1,28 | 10,20 | 3,58 | 18,64 | 50,57 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 5,54 | 11,07 | 0,01 | 0,02 | 0,30 | 1,20 | 0,38 | 3,00 | 2,72 | 14,15 | 29,44 |
| Węglowodany [g] | 43,58 | 87,15 | 10,00 | 20,00 | 6,94 | 27,77 | 11,25 | 89,97 | 18,61 | 96,77 | 321,66 |
| W tym cukry [g] | 11,77 | 23,53 | 9,20 | 18,40 | 1,04 | 4,16 | 0,82 | 6,58 | 0,65 | 3,39 | 56,06 |
| Białko [g] | 11,67 | 23,33 | 0,10 | 0,20 | 1,43 | 5,70 | 4,00 | 32,00 | 3,69 | 19,20 | 80,43 |
| Sól [g] | 1,42 | 2,83 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 0,27 | 2,12 | 0,45 | 2,35 | 7,41 |
| Błonnik [g] | 1,48 | 2,95 | 0,10 | 0,20 | 1,03 | 4,12 | 1,07 | 8,58 | 1,00 | 5,18 | 21,03 |

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] | 660 | | 150 | | 350 | | 780 | | 500 | | 2440 |
| 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] | 82,88 | 547,00 | 19,33 | 29,00 | 50,57 | 177,00 | 77,82 | 607,00 | 128,00 | 640,00 | 2000,00 |
| Tłuszcz [g] | 3,18 | 21,02 | 0,20 | 0,30 | 1,20 | 4,20 | 2,93 | 22,83 | 4,14 | 20,70 | 69,05 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,29 | 8,51 | 0,05 | 0,08 | 0,23 | 0,82 | 0,84 | 6,58 | 1,71 | 8,54 | 24,53 |
| Węglowodany [g] | 9,88 | 65,21 | 3,80 | 5,70 | 5,77 | 20,18 | 10,07 | 78,53 | 17,83 | 89,17 | 258,79 |
| W tym cukry [g] | 1,22 | 8,02 | 2,60 | 3,90 | 0,85 | 2,98 | 2,30 | 17,95 | 0,33 | 1,63 | 34,48 |
| Białko [g] | 3,89 | 25,69 | 0,80 | 1,20 | 3,53 | 12,35 | 3,20 | 24,99 | 5,15 | 25,73 | 89,96 |
| Sól [g] | 0,51 | 3,37 | 0,48 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 0,27 | 2,14 | 0,63 | 3,17 | 9,48 |
| Blonnik [g] | 0,81 | 5,37 | 1,10 | 1,65 | 1,09 | 3,80 | 0,95 | 7,39 | 0,91 | 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 | | 660 | | 400 | | 850 | | 450 | | 2810 |
| 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 | 87,27 | 576,00 | 79,00 | 316,00 | 70,00 | 546,00 | 103,11 | 464,00 | 2293,00 |
| Tłuszcz [g] | 2,06 | 9,25 | 2,71 | 17,88 | 1,69 | 6,75 | 2,99 | 23,31 | 3,90 | 17,56 | 74,75 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,13 | 5,07 | 1,42 | 9,36 | 0,57 | 2,27 | 0,20 | 1,56 | 1,84 | 8,26 | 26,52 |
| Węglowodany [g] | 13,64 | 61,40 | 13,63 | 89,93 | 12,96 | 51,85 | 10,20 | 79,59 | 13,18 | 59,29 | 342,06 |
| W tym cukry [g] | 0,78 | 3,50 | 4,58 | 30,22 | 0,80 | 3,19 | 1,14 | 8,86 | 0,38 | 1,71 | 47,48 |
| Białko [g] | 3,84 | 17,30 | 2,51 | 16,55 | 3,58 | 14,31 | 1,20 | 9,37 | 4,08 | 18,35 | 75,88 |
| 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 | 1,08 | 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 posiłek | | Obiad - II posiłek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | <i>Kaszka manna na mleku</i> | | <i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, pasta z serdelki, pomidor, krakersy</i> | | <i>Zupa pietruszkowa z makaronem</i> | | <i>Udko pieczone, ziemniaki, Fasolka szparagowa, kompot</i> | | <i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, polędwica z indyka</i> | | - |
| Waga posiłku [g] | 450 | | 540 | | 360 | | 750 | | 555 | | 2655 |
| Składniki | mleko2%,kaszka manna | | 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, pasztet 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 | 127,59 | 689,00 | 61,94 | 223,00 | 91,33 | 685,00 | 84,14 | 467,00 | 2444,00 |
| Tłuszcz [g] | 1,92 | 8,65 | 5,84 | 31,52 | 0,34 | 1,23 | 4,10 | 30,74 | 3,17 | 17,60 | 89,74 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,09 | 4,89 | 2,56 | 13,81 | 0,11 | 0,38 | 0,15 | 1,15 | 1,49 | 8,27 | 28,91 |
| Węglowodany [g] | 12,88 | 57,95 | 14,88 | 80,33 | 12,78 | 46,02 | 9,40 | 70,51 | 1,57 | 8,73 | 272,62 |
| 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 | 4,08 | 22,03 | 2,19 | 7,88 | 4,66 | 34,92 | 3,53 | 19,57 | 77,20 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,62 | 3,36 | 0,04 | 0,13 | 0,14 | 1,03 | 0,32 | 1,79 | 5,40 |
| Błonnik [g] | 0,28 | 1,25 | 0,71 | 3,86 | 0,84 | 3,04 | 0,89 | 6,69 | 0,58 | 3,23 | 18,54 |

29-12-2023 r.
PIĄTEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | 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 | | 725 | | 400 | | 200 | | 460 | | 2235 |
| 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 | 85,66 | 621,00 | 60,75 | 243,00 | 211,00 | 422,00 | 105,00 | 483,00 | 2152,00 |
| Tłuszcz [g] | 1,89 | 8,50 | 2,86 | 20,71 | 1,94 | 7,76 | 1,60 | 3,20 | 3,96 | 18,20 | 58,37 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,09 | 4,90 | 1,29 | 9,35 | 0,76 | 3,05 | 0,30 | 0,60 | 2,40 | 11,03 | 28,93 |
| Węglowodany [g] | 13,13 | 59,10 | 11,80 | 85,52 | 7,12 | 28,46 | 42,60 | 85,20 | 12,56 | 57,77 | 316,05 |
| W tym cukry [g] | 0,02 | 0,10 | 3,34 | 24,21 | 0,23 | 0,92 | 3,40 | 6,80 | 0,80 | 3,69 | 35,72 |
| Białko [g] | 3,80 | 17,10 | 3,62 | 26,25 | 4,07 | 16,27 | 5,00 | 10,00 | 5,00 | 23,01 | 92,63 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,25 | 1,80 | 0,30 | 1,21 | 0,50 | 1,00 | 0,57 | 2,63 | 6,65 |
| Błonnik [g] | 0,27 | 1,20 | 1,04 | 7,51 | 0,58 | 2,33 | 1,00 | 2,00 | 0,70 | 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] | 530 | | 330 | | 350 | | 685 | | 480 | | 2375 |
| Składniki | Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, papryka | | sok z buraka | | jabłko, zacierka, cukier, kisiel | | kompot, łożatka 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] | 103,77 | 550,00 | 37,00 | 122,10 | 55,00 | 220,00 | 96,06 | 658,00 | 129,38 | 621,00 | 2171,10 |
| Tłuszcz [g] | 3,84 | 20,33 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 1,28 | 2,09 | 14,31 | 3,61 | 17,31 | 53,23 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,65 | 8,72 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 0,62 | 4,26 | 1,70 | 8,18 | 21,43 |
| Węglowodany [g] | 13,02 | 69,02 | 8,30 | 27,39 | 12,34 | 49,35 | 14,72 | 100,83 | 20,44 | 98,09 | 344,68 |
| W tym cukry [g] | 0,85 | 4,53 | 8,00 | 26,40 | 7,46 | 29,82 | 0,84 | 5,72 | 6,64 | 31,88 | 98,35 |
| Białko [g] | 4,56 | 24,17 | 0,90 | 2,97 | 0,92 | 3,68 | 5,21 | 35,68 | 4,01 | 19,23 | 85,73 |
| Sól [g] | 0,36 | 1,92 | 0,18 | 0,59 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,27 | 0,37 | 1,78 | 4,59 |
| Błonnik [g] | 0,86 | 4,56 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 4,35 | 0,67 | 4,60 | 0,70 | 3,36 | 16,87 |

31-12-2023 r.
NIEDZIELA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|--|-----------|---------------------|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | <i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, jajko gotowane, mielonka, salata</i> | | <i>Sok jabłkowy</i> | | <i>Barszcz zabelany</i> | | <i>Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchewką, kompot</i> | | <i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, salata makaronowo-warzywna</i> | | - |
| Waga posiłku [g] | 510 | | 200 | | 400 | | 750 | | 520 | | 2380 |
| Składniki | Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jajko, mielonka, salata | | sok jabłkowy | | Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang., liść laurowy, 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] | 136,08 | 694,00 | 42,00 | 84,00 | 50,75 | 203,00 | 55,87 | 419,00 | 121,15 | 630,00 | 2030,00 |
| Tłuszcz [g] | 5,56 | 28,36 | 0,10 | 0,20 | 0,54 | 2,15 | 0,41 | 3,07 | 3,58 | 18,64 | 52,42 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 2,36 | 12,04 | 0,01 | 0,02 | 0,20 | 0,79 | 0,14 | 1,07 | 2,72 | 14,15 | 28,07 |
| Węglowodany [g] | 16,81 | 85,73 | 10,00 | 20,00 | 10,95 | 43,79 | 9,14 | 68,57 | 18,61 | 96,77 | 314,86 |
| W tym cukry [g] | 0,94 | 4,81 | 9,20 | 18,40 | 5,41 | 21,64 | 0,76 | 5,71 | 0,65 | 3,39 | 53,95 |
| Białko [g] | 5,20 | 26,51 | 0,10 | 0,20 | 1,19 | 4,74 | 3,93 | 29,49 | 3,69 | 19,20 | 80,14 |
| Sól [g] | 0,47 | 2,42 | 0,01 | 0,02 | 0,55 | 2,21 | 0,04 | 0,28 | 0,45 | 2,35 | 7,28 |
| Błonnik [g] | 0,71 | 3,64 | 0,10 | 0,20 | 1,40 | 5,58 | 0,98 | 7,37 | 1,00 | 5,18 | 21,97 |