

**25-12-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, 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>Jablecznik</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	640		200		400		800		140		470		2650
Składniki	Chleb żytni jasny, 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		jabłko, mąka, mąka ziemniaczana, cukier, margaryna, kisiel, proszek do pieczenia, jajka,		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		-		seler, białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		gluten, jaja		białko 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	267,00	534,00	42,00	84,00	37,50	150,00	68,38	547,00	230,00	322,00	90,85	427,00	2064,00
Tłuszcz [g]	9,72	19,43	0,10	0,20	0,59	2,37	1,28	10,20	7,53	10,54	3,37	15,84	63,88
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,55	11,09	0,01	0,02	0,30	1,20	0,38	3,00	1,94	2,72	1,99	9,36	34,03
Węglowodany [g]	33,18	66,35	10,00	20,00	6,94	27,77	11,25	89,97	39,51	55,31	10,60	49,80	303,69
W tym cukry [g]	11,68	23,35	9,20	18,40	1,04	4,16	0,82	6,58	16,09	22,53	0,97	4,55	61,59
Białko [g]	11,49	22,97	0,10	0,20	1,43	5,70	4,00	32,00	2,77	3,88	4,01	18,85	98,57
Sól [g]	1,40	2,79	0,01	0,02	0,02	0,09	0,27	2,12	0,03	0,04	0,48	2,26	9,54
Blonnik [g]	3,14	6,28	0,10	0,20	1,03	4,12	1,07	8,58	1,89	2,65	1,56	7,32	33,82

26-12-2023 r.  
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, 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>Biszkopty</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paszтет drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	660		150		350		780		50		470		2460
Składniki	Chleb graham, 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		Biszkopty		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, paszтет drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten, ryba				białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, jaja		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	78,64	519,00	19,33	29,00	50,57	177,00	77,82	607,00	368,00	184,00	111,49	524,00	2040,00
Tłuszcz [g]	3,23	21,29	0,20	0,30	1,20	4,20	2,93	22,83	5,40	2,70	4,39	20,64	71,96
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,29	8,53	0,05	0,08	0,23	0,82	0,84	6,58	1,10	0,55	1,80	8,48	25,04
Węglowodany [g]	8,24	54,41	3,80	5,70	5,77	20,18	10,07	78,53	71,00	35,50	12,44	58,48	252,80
W tym cukry [g]	1,19	7,84	2,60	3,90	0,85	2,98	2,30	17,95	37,00	18,50	0,26	1,24	52,41
Białko [g]	3,84	25,33	0,80	1,20	3,53	12,35	3,20	24,99	9,50	4,75	4,78	22,46	91,08
Sól [g]	0,51	3,34	0,48	0,72	0,02	0,08	0,27	2,14	0,20	0,10	0,59	2,78	9,16
Błonnik [g]	1,32	8,70	1,10	1,65	1,09	3,80	0,95	7,39	4,00	2,00	1,74	8,20	31,74

27-12-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, dżem, pomidor, jabłko		ziemniaczanka na biodrówce		Wątroba drobiowa, ziemniaki i brokuł, kompot		Wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		660		400		850		50		460		2870
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb graham, 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		wafle ryżowe		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten,seler,białko mleka,		gluten		-		białko 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	83,03	548,00	79,00	316,00	70,00	546,00	378,00	189,00	100,00	460,00	2450,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	2,75	18,15	1,69	6,75	2,99	23,31	2,30	1,15	3,91	18,00	76,61
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,42	9,38	0,57	2,27	0,20	1,56	0,50	0,25	1,81	8,32	26,85
Węglowodany [g]	13,64	61,40	11,99	79,13	12,96	51,85	10,20	79,59	79,50	39,75	11,46	52,72	364,44
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,55	30,04	0,80	3,19	1,14	8,86	1,40	0,70	0,34	1,56	47,85
Białko [g]	3,84	17,30	2,45	16,19	3,58	14,31	1,20	9,37	8,20	4,10	4,10	18,88	80,15
Sól [g]	0,32	1,46	0,27	1,78	0,31	1,25	0,01	0,11	0,04	0,02	0,37	1,70	6,32
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,58	10,46	1,35	5,39	0,92	7,16	3,30	1,65	1,57	7,20	35,16

**28-12-2023 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, pasta z serdelki, ogórek, krakersy</i>		<i>Zupa pietruszkowa z makaronem</i>		<i>Udko pieczone, ziemniaki, Fasolka szparagowa, kompot</i>		<i>paluszki słone</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, paszтет drobiowy, polędwica z indyka</i>		-
Waga posiłku [g]	450		510		360		750		50		555		2675
Składniki	mleko2%,kaszkamanna		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, serdelka, koncentrat pomidorowy ogórek, krakersy		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		udko,ziemniaki,fasolka szparagowa, kompot, jarzynka,papryka stodka,sól,kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, paszтет drobiowy, polędwica z indyka		-
Alergeny	białkomleka,gluten		białkomleka, gluten		gluten, seler				sezam,wodorowęglan amonu		białkomleka, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	128,04	653,00	61,94	223,00	91,33	685,00	406,00	203,00	82,70	459,00	2603,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	6,21	31,69	0,34	1,23	4,10	30,74	7,10	3,55	3,24	18,00	90,10
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,71	13,81	0,11	0,38	0,15	1,15	0,80	0,40	1,50	8,32	82,01
Węglowodany [g]	12,88	57,95	13,28	67,74	12,78	46,02	9,40	70,51	74,30	37,15	9,29	51,58	273,05
W tym cukry [g]	0,01	0,05	1,04	5,32	1,39	5,02	0,64	4,82	0,80	0,40	0,21	1,18	35,09
Białko [g]	4,08	18,35	4,17	21,29	2,19	7,88	4,66	34,92	9,60	4,80	3,57	19,82	88,72
Sól [g]	0,00	0,01	0,66	3,36	0,04	0,13	0,14	1,03	7,00	3,50	0,34	1,86	11,13
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,29	6,56	0,84	3,04	0,89	6,69	6,80	3,40	1,25	6,92	27,86

**29-12-2023 r.**  
**PIĄTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta jajeczna, ryba w pomidorze, pomarańcza		Zupa klopsowa		Pierogi z serem		Budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, schab na biało, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		715		400		200		200		460		2425
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jajko, majonez, ryba w pomidorze, pomarańcza		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		mąka pszenna, woda, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, sól, ser twarogowy, skrobia pszenna, olej rzepakowy		budyń, mleko,		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, schab na biało, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten, ryba		białka mleka, gluten, jajka		gluten, białka mleka		białko mleka		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	59,84	383,00	90,07	644,00	60,75	243,00	220,00	440,00	88,50	177,00	98,91	455,00	2342,00
Tłuszcz [g]	1,33	8,50	3,83	27,38	1,94	7,76	3,40	6,80	2,21	4,42	4,02	18,47	73,33
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,77	4,90	1,35	9,67	0,76	3,05	0,60	1,20	1,32	2,64	2,40	11,06	32,52
Węglowodany [g]	9,23	59,10	10,31	73,70	7,12	28,46	40,20	80,40	13,31	26,62	10,21	46,97	315,25
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,36	24,02	0,23	0,92	2,20	4,40	1,00	2,00	0,76	3,51	34,95
Białko [g]	2,67	17,10	3,53	25,22	4,07	16,27	6,70	13,40	3,77	7,53	4,92	22,65	102,17
Sól [g]	0,00	0,01	0,25	1,77	0,30	1,21	0,30	0,60	0,25	0,50	0,56	2,59	6,68
Błonnik [g]	0,19	1,20	1,52	10,84	0,58	2,33	1,10	2,20	0,00	0,00	1,43	6,56	23,13

**30-12-2023 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, 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>Krakersy</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, dżem niskosłodzony, paprykarz drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	530		330		350		685		50		465		2410
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, papryka		sok z buraka		mieszanka kompotowa, zacierka, cukier, kisiel		kompot, łopatka wieprzowa, kluski śląskie, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, dżem niskosłodzony, paprykarz drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	97,55	517,00	37,00	122,10	48,00	192,00	96,06	658,00	476,00	238,00	103,87	483,00	2210,10
Tłuszcz [g]	3,89	20,64	0,00	0,00	0,40	1,60	2,09	14,31	21,00	10,50	3,78	17,57	64,62
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,65	8,75	0,00	0,00	0,05	0,20	0,62	4,26	1,40	0,70	1,76	8,20	22,11
Węglowodany [g]	10,65	56,42	8,30	27,39	9,45	37,80	14,72	100,83	62,00	31,00	13,19	61,34	314,78
W tym cukry [g]	0,82	4,32	8,00	26,40	3,36	13,43	0,84	5,72	5,70	2,85	3,26	15,15	67,87
Białko [g]	4,48	23,75	0,90	2,97	1,05	4,20	5,21	35,68	8,80	4,40	3,77	17,55	88,55
Sól [g]	0,35	1,88	0,18	0,59	0,00	0,01	0,04	0,27	2,30	1,15	0,34	1,56	5,46
Błonnik [g]	1,59	8,44	0,00	0,00	0,24	0,95	0,67	4,60	1,70	0,85	1,35	6,28	21,12

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

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, jajko gotowane, mielonka, salata</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Barszcz zabieleny</i>		<i>Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchewką, kompot</i>		<i>Budyń</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, salata, makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	510		200		400		750		200		520		2580
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jajko, mielonka, salata		sok jabłkowy		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, kompot		budyń, mleko,		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, szynka, fasolka szparagowa, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białka mleka, gluten, jaja		-		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		białko mleka		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	110,00	561,00	42,00	84,00	50,75	203,00	55,87	419,00	88,50	177,00	123,46	642,00	2086,00
Tłuszcz [g]	5,04	25,68	0,10	0,20	0,54	2,15	0,41	3,07	2,21	4,42	4,60	23,91	59,43
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,37	12,07	0,01	0,02	0,20	0,79	0,14	1,07	1,32	2,64	3,49	18,17	34,76
Węglowodany [g]	10,42	53,13	10,00	20,00	10,95	43,79	9,14	68,57	13,31	26,62	16,53	85,97	298,08
W tym cukry [g]	0,31	1,60	9,20	18,40	5,41	21,64	0,76	5,71	1,00	2,00	0,62	3,21	52,56
Białko [g]	5,12	26,09	0,10	0,20	1,19	4,74	3,93	29,49	3,77	7,53	3,66	19,04	87,09
Sól [g]	0,47	2,38	0,01	0,02	0,55	2,21	0,04	0,28	0,25	0,50	0,44	2,31	7,70
Błonnik [g]	1,47	7,52	0,10	0,20	1,40	5,58	0,98	7,37	0,00	0,00	1,64	8,51	29,18