

25-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony,</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Schab po węgiersku z ziemniakami i kalafiolem, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	640		200		400		780		470		2490
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, serek topiony		sok jabłkowy		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		schab, pieczarki, cebula, papryka, jarzynka, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, kalafior, kompot, sól, pieprz		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		-		seler, białko mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	281,00	562,00	42,00	84,00	37,50	150,00	74,36	580,00	138,51	651,00	2027,00
Tłuszcz [g]	9,58	19,16	0,10	0,20	0,59	2,37	2,23	17,39	5,87	27,61	66,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,54	11,07	0,01	0,02	0,30	1,20	0,22	1,73	3,20	15,05	29,07
Węglowodany [g]	38,58	77,15	10,00	20,00	6,94	27,77	9,43	73,58	19,88	93,42	291,92
W tym cukry [g]	11,77	23,53	9,20	18,40	1,04	4,16	0,82	6,42	1,89	8,90	61,41
Białko [g]	11,67	23,33	0,10	0,20	1,43	5,70	4,68	36,51	3,10	14,57	80,31
Sól [g]	1,42	2,83	0,01	0,02	0,02	0,09	0,17	1,30	0,49	2,30	6,54
Błonnik [g]	1,48	2,95	0,10	0,20	1,03	4,12	0,99	7,73	1,12	5,25	20,25

26-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, ryba w pomidorze,</i>		<i>sok pomidorowy</i>		<i>Zupa minestrone (warzywna)</i>		<i>Łopatka w sosie własnym z ziemniakami i buraczkami, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paszтет drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	670		150		350		780		480		2430
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, ryba w pomidorze,		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 żytni jasny, 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]	95,47	611,00	19,33	29,00	50,57	177,00	77,82	607,00	121,88	585,00	2009,00
Tłuszcz [g]	4,56	29,18	0,20	0,30	1,20	4,20	2,93	22,83	5,88	28,21	84,72
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,18	13,96	0,05	0,08	0,23	0,82	0,84	6,58	2,89	13,85	35,29
Węglowodany [g]	10,64	68,07	3,80	5,70	5,77	20,18	10,07	78,53	14,18	68,06	240,54
W tym cukry [g]	1,44	9,19	2,60	3,90	0,85	2,98	2,30	17,95	0,58	2,77	36,79
Białko [g]	3,29	21,08	0,80	1,20	3,53	12,35	3,20	24,99	3,37	16,16	75,78
Sól [g]	0,53	3,38	0,48	0,72	0,02	0,08	0,27	2,14	0,56	2,67	8,99
Blonnik [g]	1,04	6,63	1,10	1,65	1,09	3,80	0,95	7,39	1,01	4,83	24,30

27-12-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, dżem, pomidor, jabłko</i>		<i>Zupa ogórkowa</i>		<i>Wątroba drobiowa z cebulką, ziemniaki i surówką z kiszanej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	450		670		400		850		470		2840
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, dżem, pomidor, jabłko		ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, seler naciowy, śmietana, mąka, jarzynka, natka pietruszki, bulion drobiowy		ziemniaki, kompot, wątroba drobiowa, kiszona kapusta, cebula, marchew, olej, mąka, cukier, papryka słodka, jarzynka, pieprz		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		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	95,52	640,00	23,75	95,00	69,87	545,00	120,43	566,00	2237,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	3,89	26,04	0,35	1,41	2,97	23,13	5,51	25,91	85,74
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	2,21	14,81	0,19	0,75	0,19	1,47	2,93	13,76	35,86
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,85	92,79	4,72	18,86	10,49	81,83	15,06	70,76	325,64
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,69	31,39	0,53	2,11	1,28	9,97	0,67	3,15	50,12
Białko [g]	3,84	17,30	1,78	11,94	0,65	2,61	0,94	7,34	3,06	14,36	53,55
Sól [g]	0,32	1,46	0,27	1,83	0,09	0,37	0,27	2,11	0,39	1,81	7,58
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,25	8,39	0,55	2,19	0,79	6,14	1,09	5,11	25,13

28-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, pasta z serdelki, ogórek, krakersy</i>		<i>Zupa gulaszowa</i>		<i>Udko pieczone, ziemniaki, Fasolka szparagowa, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paszтет drobiowy, polędwica z indyka</i>		-
Waga posiłku [g]	450		520		400		750		445		2565
Składniki	mleko2%,kaszkamanna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, serdelka, koncentrat pomidorowy ogórek, krakersy		łopatka wieprzowa, bulion, jarzynka, marchew, seler, pieczarka, papryka, liść laurowy, ziele angielskie, maka, śmietana, ziemniaki, olej		udko,ziemniaki,fasolka szparagowa, kompot, jarzynka,papryka słodka,sól,kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, paszтет drobiowy, polędwica z indyka		-
Alergeny	białkomleka,gluten		białkomleka, gluten		seler, gluten, białkomleka				białkomleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie, smażenie		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	143,27	745,00	57,00	228,00	91,33	685,00	118,65	528,00	2566,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	7,61	39,58	1,68	6,71	4,10	30,74	5,78	25,72	111,40
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	3,70	19,24	0,47	1,87	0,15	1,15	3,08	13,71	41,18
Węglowodany [g]	12,88	57,95	15,65	81,40	7,38	29,51	9,40	70,51	13,71	61,01	311,70
W tym cukry [g]	0,01	0,05	1,28	6,67	0,44	1,76	0,64	4,82	0,56	2,50	20,95
Białko [g]	4,08	18,35	3,28	17,04	3,42	13,66	4,66	34,92	3,30	14,68	71,07
Sól [g]	0,00	0,01	0,66	3,41	0,01	0,03	0,14	1,03	0,40	1,80	7,36
Błonnik [g]	0,28	1,25	0,86	4,49	0,65	2,59	0,89	6,69	0,95	4,21	18,68

29-12-2023 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta jajeczna, ryba w pomidorze, pomarańcza		Zupa klopsowa		Pierogi z truskawkami		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, schab na biało, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		725		400		200		470		2245
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, jajko, majonez, ryba w pomidorze, pomarańcza		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzyna, ziele angielskie, liść laurowy		mąka pszenna, płatki ziemniaczane, olej, sól, truskawki, cukier,		Chleb żytni jasny, 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		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	101,52	736,00	60,75	243,00	211,00	422,00	116,38	547,00	2331,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,86	35,27	1,94	7,76	1,60	3,20	5,61	26,36	81,09
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,08	15,10	0,76	3,05	0,30	0,60	3,51	16,49	40,14
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,05	87,36	7,12	28,46	42,60	85,20	12,90	60,63	320,75
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,50	25,37	0,23	0,92	3,40	6,80	1,03	4,86	38,05
Białko [g]	3,80	17,10	2,89	20,97	4,07	16,27	5,00	10,00	3,91	18,40	82,74
Sól [g]	0,00	0,01	0,25	1,81	0,30	1,21	0,50	1,00	0,56	2,64	6,67
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,21	8,77	0,58	2,33	1,00	2,00	0,96	4,49	18,79

30-12-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasztet drobiowy, papryka</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Zupa owocowa z zacierką</i>		<i>Sos boloński z kluskami śląskimi, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, miód, paprykarz drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	540		330		350		685		490		2395
Składniki	Chleb żytni jasny, 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, cebula, por śmietana, jarzynka		Chleb żytni jasny, 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]	113,33	612,00	37,00	122,10	48,00	192,00	96,06	658,00	139,39	683,00	2267,10
Tłuszcz [g]	5,27	28,47	0,00	0,00	0,40	1,60	2,09	14,31	5,20	25,46	69,84
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,62	14,17	0,00	0,00	0,05	0,20	0,62	4,26	2,78	13,63	32,26
Węglowodany [g]	13,40	72,34	8,30	27,39	9,45	37,80	14,72	100,83	20,70	101,41	339,77
W tym cukry [g]	1,09	5,89	8,00	26,40	3,36	13,43	0,84	5,72	6,79	33,25	84,69
Białko [g]	3,48	18,78	0,90	2,97	1,05	4,20	5,21	35,68	2,82	13,84	75,47
Sól [g]	0,36	1,93	0,18	0,59	0,00	0,01	0,04	0,27	0,37	1,79	4,59
Błonnik [g]	1,12	6,03	0,00	0,00	0,24	0,95	0,67	4,60	0,99	4,83	16,41

31-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, 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 żytni jasny, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	520		200		400		750		520		2390
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, jajko, mielonka, sałata		sok jabłkowy		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang. liść laurowy, śmietana		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, kompot		chleb żytni jasny, 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]	126,15	656,00	42,00	84,00	50,75	203,00	55,87	419,00	141,15	734,00	2096,00
Tłuszcz [g]	6,44	33,51	0,10	0,20	0,54	2,15	0,41	3,07	6,12	31,80	70,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,36	17,49	0,01	0,02	0,20	0,79	0,14	1,07	2,51	13,07	32,44
Węglowodany [g]	13,28	69,06	10,00	20,00	10,95	43,79	9,14	68,57	19,16	99,63	301,05
W tym cukry [g]	0,61	3,17	9,20	18,40	5,41	21,64	0,76	5,71	0,88	4,56	53,48
Białko [g]	4,06	21,12	0,10	0,20	1,19	4,74	3,93	29,49	2,84	14,79	70,34
Sól [g]	0,47	2,43	0,01	0,02	0,55	2,21	0,04	0,28	0,45	2,36	7,30
Blonnik [g]	0,98	5,11	0,10	0,20	1,40	5,58	0,98	7,37	1,24	6,44	24,70