

01-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ryba w pomidorze</i>		<i>sok pomidorowy</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, parówki paluszki</i>		-
Waga posiłku [g]	480		150		400		800		490		2320
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, ryba w pomidorze		pomidor		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, bukiet warzyw, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, parówki paluszki		-
Alergeny	białka mleka, gluten, ryba		-		seler, gluten		białko mleka, 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]	130,21	625,00	19,33	29,00	29,50	118,00	68,38	547,00	146,33	717,00	2036,00
Tłuszcz [g]	6,52	31,30	0,20	0,30	0,22	0,86	1,28	10,20	9,00	44,12	86,78
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,94	14,11	0,05	0,08	0,08	0,31	0,38	3,00	4,68	22,93	40,43
Węglowodany [g]	14,28	68,52	3,80	5,70	6,71	26,83	11,25	89,97	12,71	62,26	253,28
W tym cukry [g]	0,78	3,74	2,60	3,90	0,44	1,76	0,82	6,58	1,15	5,65	21,63
Białko [g]	3,93	18,88	0,80	1,20	0,75	3,00	4,00	32,00	3,89	19,08	74,16
Sól [g]	0,50	2,42	0,48	0,72	0,41	1,65	0,27	2,12	0,73	3,59	10,50
Błonnik [g]	1,01	4,83	1,10	1,65	1,01	4,03	1,07	8,58	0,86	4,21	23,30

02-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem niskosłodzony, pomidor, mandarynka		Zupa ryżowa z zieleciną		Klops faszerowany serem z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy		-
Waga posiłku [g]	350		560		400		750		440		2500
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, dżem niskosłodzony, pomidor, mandarynka		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		łopatka wieprzowa, jarzynka, jajko, cebula, ser, bułka tarta, olej, ziemniaki, buraczki, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paszтет drobiowy		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		seler		jaja, 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]	98,00	343,00	97,86	548,00	157,50	315,00	102,67	770,00	119,09	524,00	2500,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,84	21,48	2,12	4,24	5,03	37,72	5,88	25,85	96,49
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,24	12,55	1,10	2,19	0,98	7,37	3,06	13,47	39,42
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,95	78,10	27,92	55,83	10,07	75,54	13,47	59,28	322,35
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,60	20,18	2,97	5,93	0,55	4,14	0,55	2,42	37,17
Białko [g]	4,76	16,65	2,43	13,62	8,52	17,03	4,72	35,42	3,41	15,00	97,72
Sól [g]	0,14	0,50	0,33	1,85	0,24	0,48	22,13	166,00	0,47	2,06	170,89
Blonnik [g]	0,41	1,45	1,09	6,13	4,81	9,61	0,98	7,36	0,96	4,21	28,76

03-01-2024 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, jogurt owocowy, ogórek, jabłko		Zupa minestrone (warzywna)		Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z marchewki, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, twarożek farmerski		-
Waga posiłku [g]	350		730		350		700		570		2700
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt owocowy, ogórek, jabłko		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		schab wieprzowy, ogórek kiszony, cebula, musztarda, pieprz, olej, ziemniaki, marchew, majonez, śmietana, cukier, ocet, sól, jarzynka, kompot, mąka		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, twarożek farmerski		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, gorczyca		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]	96,57	338,00	97,81	714,00	50,57	177,00	88,57	620,00	110,88	632,00	2481,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,01	29,29	1,20	4,20	1,73	12,09	5,34	30,41	82,04
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,35	17,13	0,23	0,82	0,64	4,50	2,16	12,34	38,39
Węglowodany [g]	17,13	59,95	13,48	98,37	5,77	20,18	16,52	115,64	11,02	62,81	356,95
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,87	35,57	0,85	2,98	2,77	19,38	0,39	2,25	65,18
Białko [g]	2,96	10,35	2,15	15,66	3,53	12,35	4,72	33,04	4,45	25,35	96,75
Sól [g]	0,29	1,00	0,28	2,01	0,02	0,08	0,32	2,23	0,28	1,58	6,90
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,06	7,76	1,09	3,80	0,89	6,20	0,74	4,21	23,02

04-01-2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, rzodkiewka, banan		Barszcz czysty		Naleśniki po meksykańsku zapiekane w piekarniku, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, miód, papryka		-
Waga posiłku [g]	450		600		200		500		500		2250
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, rzodkiewka, banan		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		Mąka, mleko, jajko, sól, łopatką wieprzowa, kukurydza, cebula, koncentrat pomidorowy, papryka słodka mielona, papryka, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, miód, papryka		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		białka mleka, 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]	85,11	383,00	110,33	662,00	52,25	209,00	80,00	400,00	114,20	571,00	2225,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,44	26,66	1,78	7,10	3,33	16,65	4,16	20,82	79,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,76	16,56	0,04	0,14	1,90	9,51	2,47	12,37	38,47
Węglowodany [g]	13,13	59,10	14,96	89,73	3,64	14,54	10,11	50,57	17,05	85,26	364,27
W tym cukry [g]	0,02	0,10	4,73	28,40	2,63	10,50	1,16	5,80	5,54	27,72	86,10
Białko [g]	3,80	17,10	3,14	18,82	5,19	20,75	3,33	16,65	2,58	12,91	102,62
Sól [g]	0,00	0,01	0,48	2,88	0,01	0,02	0,25	1,26	0,36	1,81	6,95
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,17	7,00	0,35	1,38	0,68	3,38	1,08	5,41	21,19

05-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zacierka na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasta rybna, pomarańcza</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	400		730		400		685		520		2735
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, jajko, majonez, ryba w sosie własnym, pomarańcza		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemiaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		ryba, jaja, białka mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		ryby		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		gotowanie		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]	84,25	337,00	105,62	771,00	37,50	150,00	62,19	426,00	104,62	544,00	2228,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	5,50	40,15	0,59	2,37	0,53	3,63	4,00	20,81	73,96
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,98	14,42	0,30	1,20	0,02	0,16	2,28	11,83	31,56
Węglowodany [g]	13,05	52,20	11,67	85,16	6,94	27,77	9,66	66,14	14,53	75,53	306,80
W tym cukry [g]	0,30	1,20	3,17	23,17	1,04	4,16	0,79	5,42	3,37	17,52	51,47
Białko [g]	4,05	16,20	2,85	20,77	1,43	5,70	4,74	32,50	2,94	15,31	90,48
Sól [g]	0,00	0,01	0,18	1,33	0,02	0,09	0,02	0,14	0,20	1,05	2,62
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,20	8,77	1,03	4,12	1,07	7,36	0,96	4,99	27,24

06-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasztet drobiowy, sałata</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Zupa kalafiorowa z makaronem</i>		<i>Żeberka pieczone w miodzie i musztardzie z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, jogurt owocowy</i>		-
Waga posiłku [g]	510		120		400		780		540		2350
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, sałata		Mandarynka		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		żeberka, cebula, miód, musztarda, jarzynka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt owocowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten, jaja		gorczyca		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]	124,51	635,00	45,00	54,00	55,75	223,00	88,59	691,00	119,63	646,00	2249,00
Tłuszcz [g]	5,57	28,41	0,05	0,24	0,66	2,64	4,33	33,80	5,59	30,18	95,27
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,78	14,16	0,00	0,02	0,24	0,97	1,18	9,23	3,29	17,78	42,16
Węglowodany [g]	15,21	77,57	2,74	13,44	10,73	42,92	10,10	78,76	14,32	77,34	290,03
W tym cukry [g]	0,71	3,60	2,25	11,04	1,63	6,50	2,13	16,61	3,56	19,20	56,95
Białko [g]	1,74	8,89	0,15	0,72	2,28	9,12	3,24	25,28	2,96	15,97	59,98
Sól [g]	0,41	2,10	0,00	0,00	0,06	0,22	0,19	1,47	0,40	2,18	5,97
Błonnik [g]	1,12	5,72	0,47	2,28	1,34	5,37	0,90	7,00	0,78	4,21	24,58

07-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, sałata, jajko gotowane, schab na biało		Krakersy		Rosół z makaronem		Szaszłyk drobiowy z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem, pomidor		-
Waga posiłku [g]	555		50		200		830		520		2155
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, sałata, jajko gotowane, schab na biało		krakersy		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		filet z kurczaka, cebula, papryka, boczek wędzony, ziemniaki, kapusta, marchewka, majonez, jarzynka, papryka mielona, olej, ocet, pietruszka, kompot.		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, dżem, pomidor		-
Alergeny	jaja, białko mleka, gluten		gluten		gluten, seler, jaja		białka 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	121,44	674,00	476,00	238,00	71,25	285,00	98,69	676,00	103,89	561,00	2434,00
Tłuszcz [g]	6,05	33,58	21,00	10,50	1,74	6,97	4,64	31,80	3,99	21,54	104,39
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,95	16,35	1,40	0,70	0,04	0,16	0,24	1,67	2,33	12,58	31,46
Węglowodany [g]	12,39	68,79	62,00	31,00	9,50	37,98	11,49	78,74	14,93	80,62	297,13
W tym cukry [g]	0,57	3,18	5,70	2,85	1,12	4,48	2,15	14,71	3,40	18,34	43,56
Białko [g]	4,72	26,21	8,80	4,40	4,23	16,93	3,82	26,18	2,54	13,72	87,44
Sól [g]	0,39	2,15	2,30	1,15	0,01	0,05	0,05	0,34	0,36	1,96	5,65
Błonnik [g]	0,88	4,90	1,70	0,85	0,23	0,93	1,48	10,16	1,00	5,40	22,24