

01-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, 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>Kisiel</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, parówki paluszki</i>		-
Waga posiłku [g]	510		150		400		800		200		480		2540
Składniki	Chleb graham, 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		kisiel, woda		Chleb graham, 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		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]	124,31	634,00	19,33	29,00	29,50	118,00	68,38	547,00	30,00	60,00	130,21	625,00	2013,00
Tłuszcz [g]	4,75	24,24	0,20	0,30	0,22	0,86	1,28	10,20	0,00	0,00	7,55	36,23	108,06
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,73	8,84	0,05	0,08	0,08	0,31	0,38	3,00	0,00	0,00	3,65	17,50	47,23
Węglowodany [g]	14,05	71,63	3,80	5,70	6,71	26,83	11,25	89,97	7,38	14,75	10,13	48,60	291,33
W tym cukry [g]	0,45	2,30	2,60	3,90	0,44	1,76	0,82	6,58	0,00	0,00	0,90	4,30	23,14
Białko [g]	5,46	27,85	0,80	1,20	0,75	3,00	4,00	32,00	0,00	0,00	4,86	23,33	110,71
Sól [g]	0,56	2,85	0,48	0,72	0,41	1,65	0,27	2,12	0,00	0,00	0,74	3,54	14,42
Błonnik [g]	1,98	10,12	1,10	1,65	1,01	4,03	1,07	8,58	0,00	0,00	1,31	6,28	36,94

02-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem niskosłodzony, pomidor, mandarynka		Zupa ryżowa z zieleciną		Klops gotowany z ziemniakami i buraczkami, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasztet drobiowy		-
Waga posiłku [g]	350		550		400		700		50		430		2480
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, dżem niskosłodzony, pomidor, mandarynka		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		kompot. Ziemniaki, buraczki, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, pasztet drobiowy		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		seler		gluten, białko mleka		sezam, wodorowęglan amonu		białko 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	83,09	457,00	157,50	315,00	76,71	537,00	406,00	203,00	100,70	433,00	2288,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	2,47	13,59	2,12	4,24	2,22	15,56	7,10	3,55	4,18	17,96	62,10
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,30	7,13	1,10	2,19	0,73	5,09	0,80	0,40	1,87	8,04	26,69
Węglowodany [g]	15,31	53,60	1,17	6,44	27,92	55,83	10,44	73,10	74,30	37,15	10,61	45,62	271,74
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,42	18,83	2,97	5,93	0,66	4,61	0,80	0,40	0,25	1,07	35,34
Białko [g]	4,76	16,65	3,25	17,87	8,52	17,03	4,57	32,02	9,60	4,80	4,48	19,25	107,62
Sól [g]	0,14	0,50	0,33	1,80	0,24	0,48	0,05	0,38	7,00	3,50	0,47	2,01	8,67
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,49	8,20	4,81	9,61	0,98	6,84	6,80	3,40	1,46	6,28	35,78

03-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, jogurt naturalny, ogórek, jabłko		Zupa minestrone (warzywna)		Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i surówka z marchewki, kompot		Wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, twarożek farmerski		-
Waga posiłku [g]	350		745		350		700		50		560		2755
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt naturalny, ogórek, jabłko		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		kompot, ziemniaki, szynka wieprzowa, marchew, mąka, śmietana, ocet, natka pietruszki, cukier, jarzynka		wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, twarożek farmerski		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	78,79	587,00	50,57	177,00	75,57	529,00	378,00	189,00	96,43	540,00	2360,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,81	20,90	1,20	4,20	0,98	6,87	2,30	1,15	4,02	22,52	61,69
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,49	11,13	0,23	0,82	0,42	2,93	0,50	0,25	1,23	6,91	25,64
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,22	76,13	5,77	20,18	12,90	90,30	79,50	39,75	8,78	49,15	335,46
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,58	19,22	0,85	2,98	2,46	17,20	1,40	0,70	0,16	0,90	46,00
Białko [g]	2,96	10,35	2,97	22,11	3,53	12,35	4,10	28,71	8,20	4,10	5,82	32,60	110,22
Sól [g]	0,29	1,00	0,24	1,78	0,02	0,08	0,03	0,24	0,04	0,02	0,27	1,53	4,65
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,32	9,83	1,09	3,80	0,67	4,66	3,30	1,65	1,12	6,28	27,27

**04-01-2024 r.
CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, rzodkiewka, banan		Barszcz czysty		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i brokulem, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, dżem niskosłodzony, papryka		-
Waga posiłku [g]	450		590		200		750		50		495		2535
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, rzodkiewka, banan		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, brokuł, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, dżem niskosłodzony, papryka		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	96,61	570,00	104,50	209,00	55,87	419,00	368,00	184,00	89,09	441,00	2206,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,18	18,77	3,55	7,10	0,41	3,07	5,40	2,70	2,65	13,13	49,67
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,89	11,13	0,07	0,14	0,14	1,07	1,10	0,55	1,41	6,99	78,98
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,89	76,07	7,27	14,54	9,14	68,57	71,00	35,50	12,47	61,75	256,53
W tym cukry [g]	0,02	0,10	4,58	27,05	5,25	10,50	0,76	5,71	37,00	18,50	3,54	17,51	96,37
Białko [g]	3,80	17,10	3,91	23,07	10,38	20,75	3,93	29,49	9,50	4,75	3,49	17,27	95,34
Sól [g]	0,00	0,01	0,48	2,83	0,01	0,02	0,04	0,28	0,20	0,10	0,36	1,76	6,19
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,54	9,07	0,69	1,38	0,98	7,37	4,00	2,00	1,51	7,48	28,50

05-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasta rybna, pomarańcza		Zupa koperkowa		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		Sok jabłkowy		Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		720		400		685		200		510		2915
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, jajko, majonez, ryba w sosie własnym, pomarańcza		koperka, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemniaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		sok jabłkowy		Chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	94,31	679,00	37,50	150,00	62,19	426,00	42,00	84,00	88,63	452,00	2128,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,48	32,26	0,59	2,37	0,53	3,63	0,10	0,20	2,53	12,92	58,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,25	8,99	0,30	1,20	0,02	0,16	0,01	0,02	1,26	6,41	20,73
Węglowodany [g]	13,05	52,20	9,93	71,50	6,94	27,77	9,66	66,14	10,00	20,00	12,13	61,87	299,48
W tym cukry [g]	0,30	1,20	3,03	21,82	1,04	4,16	0,79	5,42	9,20	18,40	3,17	16,17	67,17
Białko [g]	4,05	16,20	3,48	25,02	1,43	5,70	4,74	32,50	0,10	0,20	3,84	19,56	99,18
Sól [g]	0,00	0,01	0,18	1,29	0,02	0,09	0,02	0,14	0,01	0,02	0,20	1,00	2,55
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,51	10,84	1,03	4,12	1,07	7,36	0,10	0,20	1,38	7,06	31,58

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, sałata</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Zupa kalafiorowa z makaronem</i>		<i>Łopatka w sosie własnym z ziemniakami i buraczkami, kompot</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, jogurt naturalny</i>		-
Waga posiłku [g]	510		120		400		780		330		585		2725
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, sałata		Mandarynka		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		kompot, ziemniaki, łopatka wieprzowa, buraczki, słodka papryka, olej rzepakowy, jarzynka, sól, mąka śmietana, kompot		sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt naturalny		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten, jaja		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	105,10	536,00	45,00	54,00	55,75	223,00	77,82	607,00	37,00	122,10	100,51	588,00	2130,10
Tłuszcz [g]	4,05	20,64	0,12	0,24	0,66	2,64	2,93	22,83	0,00	0,00	3,81	22,30	68,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,72	8,75	0,01	0,02	0,24	0,97	0,84	6,58	0,00	0,00	2,03	11,87	28,19
Węglowodany [g]	11,64	59,38	6,72	13,44	10,73	42,92	10,07	78,53	8,30	27,39	11,59	67,79	289,45
W tym cukry [g]	0,35	1,80	5,52	11,04	1,63	6,50	2,30	17,95	8,00	26,40	0,50	2,94	66,63
Białko [g]	4,82	24,58	0,36	0,72	2,28	9,12	3,20	24,99	0,90	2,97	4,29	25,09	87,47
Sól [g]	0,40	2,04	0,00	0,00	0,06	0,22	0,27	2,14	0,18	0,59	0,39	2,27	7,26
Błonnik [g]	1,66	8,48	1,14	2,28	1,34	5,37	0,95	7,39	0,00	0,00	1,40	8,20	31,72

**07-01-2024 r.
NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, sałata, jajko gotowane, schab na biało</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Potrawka z kurczaka z ryżem</i>		<i>Budyń</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	555		50		200		700		200		500		2205
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, sałata, jajko gotowane, schab na biało		krakersy		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		kompot, ryż, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		budyń, mleko,		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, dżem, pomidor		-
Alergeny	jaja, białko mleka, gluten		gluten		gluten, seler, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka		białko 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]	104,68	581,00	476,00	238,00	71,25	285,00	85,43	598,00	88,50	177,00	75,90	444,00	2323,00
Tłuszcz [g]	4,64	25,73	21,00	10,50	1,74	6,97	0,55	3,88	2,21	4,42	2,31	13,52	65,02
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,97	10,92	1,40	0,70	0,04	0,16	0,21	1,45	1,32	2,64	1,22	7,13	23,00
Węglowodany [g]	9,66	53,62	62,00	31,00	9,50	37,98	15,37	107,61	13,31	26,62	10,46	61,22	318,05
W tym cukry [g]	0,30	1,68	5,70	2,85	1,12	4,48	0,85	5,96	1,00	2,00	2,87	16,81	33,78
Białko [g]	5,57	30,94	8,80	4,40	4,23	16,93	4,52	31,66	3,77	7,53	3,00	17,56	109,02
Sól [g]	0,38	2,09	2,30	1,15	0,01	0,05	0,18	1,25	0,25	0,50	0,31	1,80	6,84
Błonnik [g]	1,30	7,20	1,70	0,85	0,23	0,93	0,40	2,80	0,00	0,00	1,21	7,06	18,84