

01-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, 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 pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, parówki paluszki</i>		-
Waga posiłku [g]	505		150		400		800		495		2350
Składniki	Chleb pszenny, 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 pszenny, 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]	127,33	643,00	19,33	29,00	29,50	118,00	68,38	547,00	140,40	695,00	2032,00
Tłuszcz [g]	3,89	19,66	0,20	0,30	0,22	0,86	1,28	10,20	6,52	32,25	63,27
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,20	6,06	0,05	0,08	0,08	0,31	0,38	3,00	3,00	14,83	24,28
Węglowodany [g]	17,74	89,60	3,80	5,70	6,71	26,83	11,25	89,97	15,28	75,65	287,75
W tym cukry [g]	0,51	2,60	2,60	3,90	0,44	1,76	0,82	6,58	0,94	4,63	19,47
Białko [g]	5,63	28,42	0,80	1,20	0,75	3,00	4,00	32,00	5,34	26,45	91,07
Sól [g]	0,58	2,91	0,48	0,72	0,41	1,65	0,27	2,12	0,79	3,92	11,32
Błonnik [g]	0,90	4,57	1,10	1,65	1,01	4,03	1,07	8,58	0,76	3,76	22,59

02-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem niskosłodzony, pomidor, mandarynka		Zupa ryżowa z zieleciną		Klops gotowany z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy		-
Waga posiłku [g]	350		545		400		700		425		2420
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, 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, łopatką wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paszтет drobiowy		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		seler		gluten, białko mleka		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	82,02	447,00	157,50	315,00	76,71	537,00	99,53	423,00	2065,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	1,69	9,19	2,12	4,24	2,22	15,56	3,19	13,56	49,75
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	0,80	4,36	1,10	2,19	0,73	5,09	1,24	5,28	20,76
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,80	75,20	27,92	55,83	10,44	73,10	13,27	56,39	314,12
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,49	19,01	2,97	5,93	0,66	4,61	0,29	1,25	35,30
Białko [g]	4,76	16,65	3,34	18,19	8,52	17,03	4,57	32,02	4,61	19,58	103,47
Sól [g]	0,14	0,50	0,34	1,84	0,24	0,48	0,05	0,38	0,48	2,04	5,24
Blonnik [g]	0,41	1,45	0,89	4,87	4,81	9,61	0,98	6,84	0,69	2,95	25,72

03-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, jogurt owocowy, jabłko		Zupa minestrone (warzywna)		Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i surówka z marchewki, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, twarożek farmerski		-
Waga posiłku [g]	350		675		350		700		560		2635
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt owocowy, jabłko		Biodrowka, 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		Chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	90,07	608,00	50,57	177,00	75,57	529,00	94,82	531,00	2183,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,51	16,97	1,20	4,20	0,98	6,87	3,24	18,12	52,21
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,32	8,93	0,23	0,82	0,42	2,93	0,74	4,15	20,43
Węglowodany [g]	17,13	59,95	14,01	94,60	5,77	20,18	12,90	90,30	10,70	59,92	324,95
W tym cukry [g]	1,43	5,00	5,10	34,40	0,85	2,98	2,46	17,20	0,19	1,08	60,66
Białko [g]	2,96	10,35	2,97	20,03	3,53	12,35	4,10	28,71	5,88	32,92	104,36
Sól [g]	0,29	1,00	0,29	1,99	0,02	0,08	0,03	0,24	0,28	1,57	4,88
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,94	6,35	1,09	3,80	0,67	4,66	0,53	2,95	18,81

04-01-2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, rzodkiewka, banan		Barszcz czysty		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i brokułem, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, miód, papryka		-
Waga posiłku [g]	450		585		200		750		515		2500
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb pszenny, 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		Chleb pszenny, 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		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	95,90	561,00	52,25	209,00	55,87	419,00	106,60	549,00	2121,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	2,46	14,37	1,78	7,10	0,41	3,07	1,74	8,95	41,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,43	8,37	0,04	0,14	0,14	1,07	0,83	4,27	20,61
Węglowodany [g]	13,13	59,10	14,84	86,84	3,64	14,54	9,14	68,57	19,16	98,66	349,44
W tym cukry [g]	0,02	0,10	4,65	27,23	2,63	10,50	0,76	5,71	5,18	26,70	81,73
Białko [g]	3,80	17,10	4,00	23,40	5,19	20,75	3,93	29,49	3,94	20,28	110,24
Sól [g]	0,00	0,01	0,49	2,87	0,01	0,02	0,04	0,28	0,42	2,14	5,28
Błonnik [g]	0,27	1,20	0,98	5,74	0,35	1,38	0,98	7,37	0,96	4,96	17,94

05-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasta rybna, pomarańcza		Zupa koperkowa		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		705		400		685		535		2725
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, masło, kawa inka, jajko, jogurt naturalny, ryba w sosie własnym, pomarańcza		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		zieminiaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		Chleb pszenny, 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	87,66	618,00	37,50	150,00	62,19	426,00	97,38	521,00	2052,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,05	21,47	0,59	2,37	0,53	3,63	1,67	8,94	43,41
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	0,84	5,94	0,30	1,20	0,02	0,16	0,70	3,73	14,98
Węglowodany [g]	13,05	52,20	1,17	8,28	6,94	27,77	9,66	66,14	16,62	88,92	243,31
W tym cukry [g]	0,30	1,20	3,12	22,01	1,04	4,16	0,79	5,42	3,08	16,50	49,29
Białko [g]	4,05	16,20	3,69	26,02	1,43	5,70	4,74	32,50	4,24	22,67	103,09
Sól [g]	0,00	0,01	0,19	1,32	0,02	0,09	0,02	0,14	0,34	1,80	3,36
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,07	7,51	1,03	4,12	1,07	7,36	0,85	4,54	25,53

06-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, 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>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, jogurt owocowy</i>		-
Waga posiłku [g]	505		120		400		780		555		2360
Składniki	Chleb pszenny, 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		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, jogurt owocowy		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	106,14	536,00	45,00	54,00	55,75	223,00	77,82	607,00	112,25	623,00	2043,00
Tłuszcz [g]	3,20	16,15	0,05	0,24	0,66	2,64	2,93	22,83	3,30	18,31	60,17
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,18	5,98	0,00	0,02	0,24	0,97	0,84	6,58	1,74	9,68	23,23
Węglowodany [g]	14,60	73,75	2,72	13,44	10,73	42,92	10,07	78,53	16,35	90,73	299,37
W tym cukry [g]	0,40	2,04	2,23	11,04	1,63	6,50	2,30	17,95	3,28	18,18	55,71
Białko [g]	4,96	25,03	0,15	0,72	2,28	9,12	3,20	24,99	4,21	23,34	83,20
Sól [g]	0,41	2,08	0,00	0,00	0,06	0,22	0,27	2,14	0,45	2,50	6,94
Błonnik [g]	0,80	4,04	0,46	2,28	1,34	5,37	0,95	7,39	0,68	3,76	22,84

07-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, 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>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, dżem, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	555		50		200		700		500		2005
Składniki	Chleb pszenny, 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		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, dżem, pomidor		-
Alergeny	jaja, białko mleka, gluten		gluten		gluten, seler, jaja		białko mleka, gluten		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	103,42	574,00	476,00	238,00	71,25	285,00	85,43	598,00	78,20	434,00	2129,00
Tłuszcz [g]	3,84	21,31	21,00	10,50	1,74	6,97	0,55	3,88	1,64	9,12	51,78
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,47	8,16	1,40	0,70	0,04	0,16	0,21	1,45	0,79	4,36	14,83
Węglowodany [g]	11,82	65,58	62,00	31,00	9,50	37,98	15,37	107,61	12,97	71,98	314,15
W tym cukry [g]	0,34	1,88	5,70	2,85	1,12	4,48	0,85	5,96	3,06	16,99	32,16
Białko [g]	5,64	31,31	8,80	4,40	4,23	16,93	4,52	31,66	3,22	17,88	102,18
Sól [g]	0,38	2,13	2,30	1,15	0,01	0,05	0,18	1,25	0,33	1,84	6,42
Błonnik [g]	0,63	3,50	1,70	0,85	0,23	0,93	0,40	2,80	0,67	3,73	11,81