

08-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, sałata, jabłko		Kapuśniak z kiszanej kapusty		Wątroba drobiowa smażona z cebulką, ziemniaki, buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, sałatka warzywna		-
Waga posiłku [g]	350		620		400		550		320		2240
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, serek topiony, sałata, jabłko		cebula, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler korzeniowy, mąka pszenna, bulion, jarzynka, pieprz		Wątroba drobiowa, cebula, ziemniaki, sól, mąka, buraczki, śmietana, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, jabłko, jajko, majonez, sól, seler, marchew		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		gluten, białka mleka		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	96,45	598,00	46,00	184,00	147,45	811,00	145,00	464,00	2400,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,05	25,13	0,24	0,97	6,13	33,72	8,26	26,44	95,86
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,49	15,42	0,06	0,24	0,30	1,64	2,33	7,47	29,00
Węglowodany [g]	14,10	49,35	12,99	80,51	10,37	41,49	15,42	84,79	16,55	52,95	309,09
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,35	20,74	1,93	7,71	2,27	12,47	2,17	6,95	48,32
Białko [g]	4,74	16,60	2,53	15,68	1,52	6,09	7,82	43,03	1,87	5,97	87,37
Sól [g]	0,00	0,01	0,38	2,38	0,06	0,22	0,21	1,14	0,61	1,95	5,70

Blonnik [g]	0,99	3,45	1,27	7,89	1,62	6,48	1,21	6,68	1,85	5,93	30,43
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

09-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, jogurt owocowy, sałata, banan		Zupa pomidorowa z ryżem		Kieszonki ze schabu z pieczarkami, ziemniaki, surówka z białej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paszтетowa, twaróg		-
Waga posiłku [g]	350		680		400		820		420		2670
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, jogurt owocowy, sałata, banan		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ryż		schab wieprzowy, sól, pieprz, pieczarki, cebula, bułka tarta, jajko, ziemniaki, kapusta biała, marchew, biała kapusta, majonez, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, paszтетowa, twaróg		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka		gluten, jaja		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]	75,11	338,00	105,15	715,00	50,75	203,00	86,46	709,00	103,10	433,00	2398,00
Tłuszcz [g]	1,34	6,05	3,58	24,33	0,50	1,98	3,38	27,68	4,61	19,37	79,41
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,80	3,60	2,21	15,02	0,18	0,73	0,28	2,32	2,09	8,79	30,46
Węglowodany [g]	13,32	59,95	15,36	104,47	10,20	40,81	10,32	84,61	11,65	48,94	338,78
W tym cukry [g]	1,11	5,00	6,15	41,84	2,31	9,24	1,12	9,18	0,48	2,01	67,27
Białko [g]	2,30	10,35	3,11	21,17	1,78	7,11	4,62	37,92	4,01	16,83	93,38
Sól [g]	0,22	1,00	0,28	1,92	0,16	0,65	0,19	1,55	0,19	0,81	5,93

Blonnik [g]	0,23	1,05	0,96	6,53	1,06	4,22	1,17	9,58	0,81	3,39	24,77
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

10-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pomidor, paprykarz drobiowy, sok z buraka		Zupa meksykańska		Leniwe pierogi, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, salceson, dżem, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		740		400		550		450		2490
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pomidor, paprykarz drobiowy, sok z buraka		papryka czerwona, łopatka wieprzowa, fasola czerwona z puszki, por, pieczarka, kukurydza konserwowa, koncentrat pomidorowy, śmietana, jarzynka		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, cukier, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, salceson, dżem, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białka mleka		białko mleka		białka mleka, jaja, 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]	85,75	343,00	85,81	635,00	51,00	204,00	80,49	660,00	119,33	537,00	2379,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	3,51	26,01	1,57	6,26	3,44	28,20	5,51	24,78	92,45
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	1,79	13,23	0,57	2,27	1,97	16,12	3,06	13,76	49,22
Węglowodany [g]	13,40	53,60	11,23	83,13	5,32	21,26	8,42	69,04	15,43	69,45	296,48
W tym cukry [g]	1,13	4,50	3,07	22,72	2,58	10,32	2,82	23,14	2,88	12,95	73,63
Białko [g]	4,16	16,65	2,57	19,02	4,22	16,86	3,97	32,52	2,42	10,89	95,94
Sól [g]	0,13	0,50	0,42	3,14	0,09	0,36	0,28	2,32	0,23	1,04	7,36

Blonnik [g]	0,36	1,45	0,67	4,99	1,11	4,45	0,11	0,92	1,05	4,73	16,54
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

**11-01-2024 r.
CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Ryż na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, sałata, mandarynka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Karkówka pieczona z ziemniakami i surówką z selera, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, rozdkiewka, serek topiony</i>		-
Waga posiłku [g]	450		530		400		780		470		2630
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, sałata, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, karkówka wieprzowa, seler, jabłko, cebula, słodka papryka, olej rzepakowy, majonez, jarzynka, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, rozdkiewka, serek topiony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		jaja,		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	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]	109,43	383,00	103,58	549,00	29,50	118,00	74,02	607,00	119,79	563,00	2220,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	4,75	25,17	0,22	0,86	2,78	22,83	6,29	29,54	86,90
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	2,24	11,88	0,08	0,31	0,80	6,58	3,83	17,98	51,19
Węglowodany [g]	16,89	59,10	12,82	67,97	6,71	26,83	9,58	78,53	13,27	62,36	285,30
W tym cukry [g]	0,03	0,10	1,51	8,00	0,44	1,76	2,19	17,95	1,15	5,40	38,40
Białko [g]	4,89	17,10	2,84	15,04	0,75	3,00	3,05	24,99	2,90	13,62	81,28
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,67	0,41	1,65	0,26	2,14	0,56	2,65	8,30

Blonnik [g]	0,34	1,20	1,12	5,93	1,01	4,03	0,90	7,39	1,06	4,96	17,04
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

12-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta jajeczna, twarożek farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		Zupa fasolowa		Ryba smażona w cieście z ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty, kompot		Chleb żytni, masło, galaretka drobiowa, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		772		350		710		370		2602
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, twarożek farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		ziemniaki, seler, fasola, marchew, bulion drobiowy, śmietana, mąka, jarzynka, pietruszka		filet rybny, mąka, mleko, jarzynka, olej, ziemniaki, kiszona kapusta, groszek konserwowy, majonez, pieprz cytrynowy, kompot		chleb żytni, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		ryby, gluten, jaja, białka mleka		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	91,32	705,00	65,71	230,00	95,35	677,00	113,81	478,00	2427,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,85	29,70	0,42	1,47	4,17	29,64	4,76	19,99	87,80
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,99	15,37	0,13	0,47	0,26	1,84	2,89	12,12	33,75
Węglowodany [g]	13,05	52,20	10,46	80,73	14,06	49,20	10,79	76,62	14,59	61,28	320,03
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,14	31,94	1,19	4,15	0,56	3,98	1,48	6,21	47,48
Białko [g]	4,05	16,20	4,10	31,67	2,95	10,34	3,82	27,10	4,64	19,47	104,78
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	2,32	0,08	0,29	0,28	2,00	1,01	4,23	8,85
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,88	6,80	2,91	10,18	0,74	5,24	1,15	4,83	29,05

13-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, jogurt owocowy</i>		<i>sok pomidorowy</i>		<i>Zupa brokułowa z makaronem</i>		<i>Rizotto mięsno-warzywne</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, pasztet drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	580		150		350		600		460		2140
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, jogurt owocowy		pomidor		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		łopatka wieprzowa, bukiet warzyw, ryż biały, mąka, śmietana, jarzynka, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, pasztet drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		Seler, jaja, białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		-		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]	116,72	677,00	3,76	29,00	68,75	275,00	120,55	663,00	121,30	558,00	2202,00
Tłuszcz [g]	4,23	24,52	0,09	0,30	0,95	3,79	2,27	12,51	6,02	27,67	68,79
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,59	15,03	0,03	0,08	0,43	1,70	0,73	4,03	2,72	12,52	33,36
Węglowodany [g]	16,03	92,96	1,78	5,70	12,55	50,19	18,51	101,79	13,26	61,01	311,65
W tym cukry [g]	3,30	19,14	1,22	3,90	1,65	6,61	1,03	5,68	0,50	2,30	37,63
Białko [g]	3,79	22,00	0,38	1,20	2,72	10,89	6,28	34,56	3,87	17,82	86,47
Sól [g]	0,40	2,33	0,23	0,72	0,06	0,24	0,05	0,29	0,38	1,76	5,34
Błonnik [g]	0,94	5,44	0,52	1,65	1,23	4,91	1,33	7,29	0,92	4,21	23,50

**14-01-2024 r.
NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paprykarz drobiowy, papryka</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Zupa ryżowa z zieleniną</i>		<i>Kotlet de Volaille, ziemniaki, surówka kateringowa, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony</i>		-
Waga posiłku [g]	550		330		400		900		470		2650
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, paprykarz drobiowy, papryka		sok z buraka		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		Piersz z kurczaka, serek topiony, bułka tarta, jajka, olej, mąka, ziemniaki, koperek, kapusta biała, majonez, sól, pieprz, cukier, cytryna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler		białko mleka, jaja, gluten		białko 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]	117,64	647,00	23,04	122,10	78,75	315,00	89,33	804,00	116,81	549,00	2437,10
Tłuszcz [g]	5,19	28,56	0,00	0,00	1,06	4,24	3,70	33,31	6,29	29,54	95,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,27	12,46	0,00	0,00	0,55	2,19	0,41	3,71	3,83	17,98	36,34
Węglowodany [g]	14,91	82,03	5,17	27,39	13,96	55,83	9,73	87,55	12,84	60,36	313,16
W tym cukry [g]	0,98	5,40	4,98	26,40	1,48	5,93	2,11	18,95	1,15	5,40	62,08
Białko [g]	3,30	18,15	0,56	2,97	4,26	17,03	4,80	43,18	2,90	13,62	94,95
Sól [g]	0,39	2,15	0,11	0,59	0,12	0,48	0,29	2,60	0,56	2,65	8,47
Błonnik [g]	1,21	6,64	0,00	0,00	2,40	9,61	1,06	9,53	1,06	4,96	30,74