

**08-01-2024 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, sałata, jabłko		Marchwianka z ziemniakami		Wątroba drobiowa, z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, sałatka warzywna		-
Waga posiłku [g]	350		610		200		580		320		2060
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, serek topiony, sałata, jabłko		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		wątroba drobiowa, mąka, śmietana, ziemniaki, buraczki, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, jabłko, jajko, majonez, sól, seler, marchew		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		-
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]	98,00	343,00	87,54	534,00	68,00	136,00	101,38	588,00	146,88	470,00	2071,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,78	16,97	1,13	2,26	2,90	16,82	8,28	26,49	72,14
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,63	9,96	0,59	1,17	1,15	6,68	2,34	7,48	29,52
Węglowodany [g]	14,10	49,35	12,73	77,65	14,05	28,09	11,04	64,03	16,06	51,40	270,52
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,21	19,57	2,85	5,70	0,86	5,00	1,97	6,30	37,02
Białko [g]	4,74	16,60	3,33	20,29	1,71	3,41	7,83	45,40	2,68	8,57	94,27
Sól [g]	0,00	0,01	0,39	2,37	0,11	0,22	0,92	5,33	0,61	1,94	9,87
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,09	6,63	2,49	4,97	0,75	4,35	1,63	5,23	24,63

09-01-2024 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko ,połudwica sopocka, jogurt owocowy, sałata, banan		Zupa pomidorowa z ryżem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasztetowa, twaróg		-
Waga posiłku [g]	350		670		400		800		435		2655
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko ,połudwica sopocka, jogurt owocowy, sałata, banan		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ryż		schab wieprzowa,ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, pasztetowa, twaróg		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka		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]	75,11	338,00	97,16	651,00	50,75	203,00	68,38	547,00	113,56	494,00	2233,00
Tłuszcz [g]	1,34	6,05	2,41	16,17	0,50	1,98	1,28	10,20	4,53	19,72	54,12
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,80	3,60	1,43	9,57	0,18	0,73	0,38	3,00	2,04	8,87	25,77
Węglowodany [g]	13,32	59,95	15,17	101,61	10,20	40,81	11,25	89,97	13,25	57,63	349,97
W tym cukry [g]	1,11	5,00	6,07	40,67	2,31	9,24	0,82	6,58	0,28	1,20	62,69
Białko [g]	2,30	10,35	3,85	25,78	1,78	7,11	4,00	32,00	5,13	22,33	97,57
Sól [g]	0,22	1,00	0,28	1,90	0,16	0,65	0,27	2,12	0,24	1,03	6,70
Blonnik [g]	0,23	1,05	0,79	5,27	1,06	4,22	1,07	8,58	0,68	2,95	22,07

**10-01-2024 r.**  
**ŚRODA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pomidor, paprykarz drobiowy, sok z buraka</i>		<i>Zupa pietruszkowa z kluseczkami</i>		<i>Leniwe pierogi, kompot</i>		<i>Cbleb pszenny, masło, kawa inka, salceson, dżem, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	350		730		360		550		440		2430
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pomidor, paprykarz drobiowy, sok z buraka		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, zacierka		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, cukier, sól, kompot		Cbleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, salceson, dżem, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białka mleka		gluten, seler		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	78,22	571,00	61,94	223,00	82,50	660,00	107,50	473,00	2270,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	2,45	17,85	0,34	1,23	3,53	28,20	3,78	16,62	71,10
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	1,07	7,78	0,11	0,38	2,02	16,12	1,89	8,30	36,42
Węglowodany [g]	13,40	53,60	11,00	80,27	12,78	46,02	8,63	69,04	15,13	66,59	315,52
W tym cukry [g]	1,13	4,50	2,95	21,55	1,39	5,02	2,89	23,14	2,68	11,78	65,99
Białko [g]	4,16	16,65	3,24	23,63	2,19	7,88	4,07	32,52	3,52	15,50	96,18
Sól [g]	0,13	0,50	0,43	3,13	0,04	0,13	0,29	2,32	0,23	1,03	7,11
Błonnik [g]	0,36	1,45	0,51	3,73	0,84	3,04	0,12	0,92	0,79	3,47	12,61

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

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, mandarynka		Zupa krupnik		Łopatka w sosie własnym z ziemniakami i gotowanym selerem, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, rozdkiewka, serek topiony		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		780		460		2600
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, łopatka wieprzowa, seler, słodka papryka, olej rzepakowy, jarzynka, sól, mąka, śmietana		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, rozdkiewka, serek topiony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		białka mleka, gluten, seler		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	95,10	485,00	29,50	118,00	77,82	607,00	108,48	499,00	2092,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	3,34	17,01	0,22	0,86	2,93	22,83	4,65	21,38	70,58
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	1,26	6,43	0,08	0,31	0,84	6,58	2,72	12,52	40,28
Węglowodany [g]	16,89	59,10	12,77	65,11	6,71	26,83	10,07	78,53	12,93	59,50	279,58
W tym cukry [g]	0,03	0,10	1,34	6,83	0,44	1,76	2,30	17,95	0,92	4,23	36,06
Białko [g]	4,89	17,10	3,85	19,65	0,75	3,00	3,20	24,99	3,96	18,23	90,50
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	1,66	0,41	1,65	0,27	2,14	0,57	2,64	8,28
Błonnik [g]	0,34	1,20	0,86	4,37	1,01	4,03	0,95	7,39	0,80	3,70	14,22

12-01-2024 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, twaróg farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		Zupa fasolowa		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		Chleb pszenny, masło, galaretka drobiowa, mandarynka, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		770		350		685		370		2575
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, twaróg farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		ziemniaki, seler, fasola, marchew, bulion drobiowy, śmietana, mąka, jarzynka, pietruszka		ziemniaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		Chleb pszenny, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać, mandarynka		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		ryby		gluten, białko mleka,		-
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]	84,25	337,00	92,73	714,00	65,71	230,00	62,19	426,00	117,01	509,00	2216,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,87	29,77	0,42	1,47	0,53	3,63	4,62	20,08	61,95
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,00	15,38	0,13	0,47	0,02	0,16	2,79	12,14	32,10
Węglowodany [g]	13,05	52,20	10,20	78,56	14,06	49,20	9,66	66,14	13,88	60,39	306,49
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,03	31,03	1,19	4,15	0,79	5,42	1,69	7,37	49,17
Białko [g]	4,05	16,20	4,59	35,31	2,95	10,34	4,74	32,50	5,55	24,15	118,50
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	2,31	0,08	0,29	0,02	0,14	0,97	4,22	6,97
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,76	5,82	2,91	10,18	1,07	7,36	0,82	3,57	28,93

**13-01-2024 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, 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 pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, paszтет drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	590		150		350		600		450		2140
Składniki	Chleb pszenny, 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 pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, paszтет 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]	117,80	695,00	3,77	29,00	68,75	275,00	120,55	663,00	109,78	494,00	2156,00
Tłuszcz [g]	2,85	16,81	0,09	0,30	0,95	3,79	2,27	12,51	4,34	19,51	52,92
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,64	9,68	0,03	0,08	0,43	1,70	0,73	4,03	1,57	7,07	22,56
Węglowodany [g]	17,87	105,46	1,78	5,70	12,55	50,19	18,51	101,79	12,92	58,15	321,29
W tym cukry [g]	3,01	17,73	1,22	3,90	1,65	6,61	1,03	5,68	0,25	1,13	35,05
Białko [g]	5,25	30,96	0,38	1,20	2,72	10,89	6,28	34,56	4,98	22,43	100,04
Sól [g]	0,45	2,66	0,23	0,72	0,06	0,24	0,05	0,29	0,39	1,75	5,66
Błonnik [g]	0,77	4,57	0,52	1,65	1,23	4,91	1,33	7,29	0,66	2,95	21,37

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

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paprykarz drobiowy, papryka</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Zupa ryżowa z zieliną</i>		<i>Pierś w jarzynach, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony</i>		-
Waga posiłku [g]	540		330		400		960		460		2690
Składniki	Chleb pszenny, 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		pierś z kurczaka, śmietanka, bukiet warzyw, ziemniaki, sól, bulion, kompot, mąka		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler		białko mleka, gluten		białko 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]	108,52	586,00	23,94	122,10	78,75	315,00	60,73	583,00	105,22	484,00	2090,10
Tłuszcz [g]	3,78	20,43	0,00	0,00	1,06	4,24	1,04	9,94	4,65	21,38	55,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,30	7,01	0,00	0,00	0,55	2,19	0,55	5,24	2,72	12,52	26,96
Węglowodany [g]	14,49	78,24	5,37	27,39	13,96	55,83	9,11	87,49	12,50	57,50	306,45
W tym cukry [g]	0,71	3,84	5,18	26,40	1,48	5,93	0,79	7,62	0,92	4,23	48,02
Białko [g]	4,50	24,32	0,58	2,97	4,26	17,03	3,71	35,62	3,96	18,23	98,17
Sól [g]	0,40	2,14	0,12	0,59	0,12	0,48	0,22	2,14	0,57	2,64	7,99
Błonnik [g]	0,92	4,96	0,00	0,00	2,40	9,61	0,86	8,25	0,80	3,70	26,52