

08-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, sałata, jabłko		Marchwianka z ziemniakami		Wątroba drobiowa, z ziemniakami i buraczkami, kompot		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, sałatka warzywna		-
Waga posiłku [g]	350		610		200		580		50		320		2110
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, 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		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, jabłko, jajko, majonez, sól, seler, marchew		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	82,95	506,00	68,00	136,00	101,38	588,00	476,00	238,00	908,00	454,00	2265,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,83	17,24	1,13	2,26	2,90	16,82	21,00	10,50	53,28	26,64	99,20
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,64	9,99	0,59	1,17	1,15	6,68	1,40	0,70	14,98	7,49	37,05
Węglowodany [g]	14,10	49,35	10,96	66,85	14,05	28,09	11,04	64,03	62,00	31,00	90,80	45,40	299,12
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,18	19,39	2,85	5,70	0,86	5,00	5,70	2,85	12,40	6,20	42,94
Białko [g]	4,74	16,60	3,27	19,93	1,71	3,41	7,83	45,40	8,80	4,40	16,74	8,37	102,08
Sól [g]	0,00	0,01	0,38	2,33	0,11	0,22	0,92	5,33	2,30	1,15	3,84	1,92	11,73
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,63	9,96	2,49	4,97	0,75	4,35	1,70	0,85	14,16	7,08	36,89

09-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko ,polędwica sopocka, jogurt naturalny, sałata, banan		Zupa pomidorowa z ryżem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, pasztetowa, twaróg		-
Waga posiłku [g]	350		670		400		800		50		435		2705
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko ,polędwica sopocka, jogurt naturalny, sałata, banan		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, maka, ryż		schab wieprzowa,ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	75,11	338,00	87,76	588,00	50,75	203,00	68,38	547,00	363,00	181,50	932,00	466,00	2323,50
Tłuszcz [g]	1,34	6,05	2,38	15,94	0,50	1,98	1,28	10,20	3,00	1,50	39,98	19,99	55,66
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,80	3,60	1,35	9,02	0,18	0,73	0,38	3,00	0,36	0,18	17,78	8,89	25,42
Węglowodany [g]	13,32	59,95	12,27	82,24	10,20	40,81	11,25	89,97	78,90	39,45	93,66	46,83	359,25
W tym cukry [g]	1,11	5,00	3,80	25,49	2,31	9,24	0,82	6,58	3,00	1,50	2,04	1,02	48,83
Białko [g]	2,30	10,35	4,12	27,62	1,78	7,11	4,00	32,00	8,90	4,45	43,94	21,97	103,50
Sól [g]	0,22	1,00	0,25	1,68	0,16	0,65	0,27	2,12	0,02	0,01	1,98	0,99	6,45
Błonnik [g]	0,23	1,05	1,28	8,60	1,06	4,22	1,07	8,58	7,60	3,80	12,56	6,28	32,53

10-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pomidor, twaróg, sok z buraka		Zupa pietruszkowa z kluseczkami		Leniwe pierogi, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, salceson, dżem, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		740		360		550		50		440		2490
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pomidor, twaróg, sok z buraka		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, zacierka		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, cukier, sól, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, salceson, dżem, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białka mleka		gluten, seler		białka mleka, jaja, 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]	85,75	343,00	72,03	533,00	61,94	223,00	82,50	660,00	368,00	184,00	101,36	446,00	2389,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	2,02	14,92	0,34	1,23	3,53	28,20	5,40	2,70	3,84	16,89	71,14
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	0,87	6,41	0,11	0,38	2,02	16,12	1,10	0,55	1,89	8,33	35,63
Węglowodany [g]	13,40	53,60	9,16	67,76	12,78	46,02	8,63	69,04	71,00	35,50	12,68	55,79	327,71
W tym cukry [g]	1,13	4,50	2,83	20,97	1,39	5,02	2,89	23,14	37,00	18,50	2,64	11,60	83,73
Białko [g]	4,16	16,65	4,00	29,63	2,19	7,88	4,07	32,52	9,50	4,75	3,44	15,14	106,57
Sól [g]	0,13	0,50	0,32	2,34	0,04	0,13	0,29	2,32	0,20	0,10	0,23	0,99	6,38
Błonnik [g]	0,36	1,45	0,95	7,06	0,84	3,04	0,12	0,92	4,00	2,00	1,55	6,80	21,27

**11-01-2024 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, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, mandarynka		Zupa krupnik		Łopatka w sosie własnym z ziemniakami i gotowanym selerem, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, rozdkiewka, serek topiony		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		780		50		460		2650
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb graham, 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		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, rozdkiewka, serek topiony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		białko mleka, gluten, seler		sezam,wodorowęglan amonu		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	109,43	383,00	89,80	458,00	29,50	118,00	77,82	607,00	406,00	203,00	102,61	472,00	2241,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	3,39	17,28	0,22	0,86	2,93	22,83	7,10	3,55	4,71	21,65	71,07
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	1,26	6,45	0,08	0,31	0,84	6,58	0,80	0,40	2,73	12,55	85,39
Węglowodany [g]	16,89	59,10	10,65	54,31	6,71	26,83	10,07	78,53	74,30	37,15	10,59	48,70	245,62
W tym cukry [g]	0,03	0,10	1,30	6,65	0,44	1,76	2,30	17,95	0,80	0,40	0,88	4,05	47,91
Białko [g]	4,89	17,10	3,78	19,29	0,75	3,00	3,20	24,99	9,60	4,80	3,88	17,87	69,96
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,62	0,41	1,65	0,27	2,14	7,00	3,50	0,57	2,60	12,71
Błonnik [g]	0,34	1,20	1,51	7,70	1,01	4,03	0,95	7,39	6,80	3,40	1,53	7,03	30,75

12-01-2024 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, twarożek farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		Zupa fasolowa		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, galaretką drobiową,, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		770		350		685		200		370		2775
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, twarożek farmerski, dżem niskosłodzony, jabłko		ziemniaki, seler, fasola, marchew, bulion drobiowy, śmietana, mąka, jarzynka, pietruszka		ziemniaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		kisiel, woda		Chleb graham, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać,		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		ryby		-		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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]	84,25	337,00	89,87	692,00	65,71	230,00	62,19	426,00	30,00	60,00	92,41	402,00	2147,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,89	29,98	0,42	1,47	0,53	3,63	0,00	0,00	2,99	13,00	55,08
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,00	15,40	0,13	0,47	0,02	0,16	0,00	0,00	1,64	7,14	27,12
Węglowodany [g]	13,05	52,20	9,11	70,16	14,06	49,20	9,66	66,14	7,38	14,75	10,91	47,48	299,93
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,01	30,89	1,19	4,15	0,79	5,42	0,00	0,00	1,17	5,07	46,73
Białko [g]	4,05	16,20	4,55	35,03	2,95	10,34	4,74	32,50	0,00	0,00	5,44	23,68	117,75
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	2,29	0,08	0,29	0,02	0,14	0,00	0,00	0,96	4,18	6,91
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,09	8,41	2,91	10,18	1,07	7,36	0,00	0,00	1,59	6,90	34,85

13-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, jogurt owocowy</i>		<i>sok pomidorowy</i>		<i>Zupa brokułowa z makaronem</i>		<i>Rizotto mięsno-warzywne</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, pasztet drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	590		150		350		600		50		450		2190
Składniki	Chleb graham, 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		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, pasztet drobiowy		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		Seler, jaja, białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	110,00	649,00	3,77	29,00	68,75	275,00	120,55	663,00	476,00	238,00	103,56	466,00	2320,00
Tłuszcz [g]	2,93	17,26	0,60	0,30	0,95	3,79	2,27	12,51	21,00	10,50	4,40	19,78	64,14
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,65	9,72	0,16	0,08	0,43	1,70	0,73	4,03	1,40	0,70	1,58	7,09	23,32
Węglowodany [g]	14,82	87,46	11,40	5,70	12,55	50,19	18,51	101,79	62,00	31,00	10,52	47,35	323,49
W tym cukry [g]	2,95	17,43	7,80	3,90	1,65	6,61	1,03	5,68	5,70	2,85	0,21	0,95	37,42
Białko [g]	5,15	30,36	2,40	1,20	2,72	10,89	6,28	34,56	8,80	4,40	4,90	22,07	103,48
Sól [g]	0,44	2,60	1,44	0,72	0,06	0,24	0,05	0,29	2,30	1,15	0,38	1,71	6,71
Błonnik [g]	1,72	10,12	3,30	1,65	1,23	4,91	1,33	7,29	1,70	0,85	1,40	6,28	31,10

14-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paprykarz drobiowy, papryka		Sok z buraka		Zupa ryżowa z zieleniną		Pierś w jarzynach, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot		Sok jabłkowy		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony		-
Waga posiłku [g]	540		330		400		960		200		460		2890
Składniki	Chleb graham, 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		sok jabłkowy		Chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	101,67	549,00	23,94	122,10	78,75	315,00	60,73	583,00	56,00	84,00	99,57	458,00	2111,10
Tłuszcz [g]	3,85	20,79	0,00	0,00	1,06	4,24	1,04	9,94	0,13	0,20	4,71	21,65	56,82
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,30	7,04	0,00	0,00	0,55	2,19	0,55	5,24	0,01	0,02	2,73	12,55	27,04
Węglowodany [g]	11,82	63,84	5,37	27,39	13,96	55,83	9,11	87,49	13,33	20,00	10,15	46,70	301,25
W tym cukry [g]	0,67	3,60	5,18	26,40	1,48	5,93	0,79	7,62	12,27	18,40	0,88	4,05	66,00
Białko [g]	4,41	23,84	0,58	2,97	4,26	17,03	3,71	35,62	0,13	0,20	3,88	17,87	97,53
Sól [g]	0,39	2,09	0,12	0,59	0,12	0,48	0,22	2,14	0,01	0,02	0,57	2,60	7,92
Błonnik [g]	1,74	9,40	0,00	0,00	2,40	9,61	0,86	8,25	0,13	0,20	1,53	7,03	34,49