

15-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

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, paszтет drobiowy, sałata, grejfrut		Barszcz zabelany		Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną pęczak i buraczkami, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor		-
Waga posiłku [g]	350		600		400		785		200		525		2860
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, paszтет drobiowy, ser żółty, sałata, grejfrut		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang., liść laurowy, śmietana		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, jarzynka, ocet, sól		kisiel, woda		Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białka 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]	85,75	343,00	88,17	529,00	50,75	203,00	95,80	752,00	120,00	60,00	90,86	477,00	2364,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	3,19	19,14	0,54	2,15	1,48	11,64	0,00	0,00	3,62	19,02	78,17
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	1,08	6,48	0,20	0,79	0,39	3,06	0,00	0,00	1,84	9,68	33,53
Węglowodany [g]	13,40	53,60	10,74	64,42	10,95	43,79	16,26	127,66	29,50	14,75	9,68	50,81	391,09
W tym cukry [g]	1,13	4,50	1,85	11,12	5,41	21,64	3,04	23,83	0,00	0,00	1,26	6,64	74,37
Białko [g]	4,16	16,65	3,87	23,20	1,19	4,74	5,21	40,91	0,00	0,00	4,47	23,45	132,40
Sól [g]	0,13	0,50	0,34	2,03	0,55	2,21	0,13	1,01	0,00	0,00	0,42	2,19	10,13
Blonnik [g]	0,36	1,45	1,61	9,67	1,40	5,58	0,89	6,98	0,00	0,00	1,37	7,20	38,08

16-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		ziemniaczanka na biodrówce		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchwią glazurowaną, kompot		Wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		585		400		750		50		520		2755
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		biodrówka,bulion,jarzynka, marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele angielskie,mąka,koper		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, kompot		wafle ryżowe		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		gluten,seler,białko mleka,		białka mleka, gluten		-		jaja, 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]	109,43	383,00	98,12	574,00	158,00	316,00	55,87	419,00	94,50	189,00	123,46	642,00	2523,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	2,99	17,49	3,38	6,75	0,41	3,07	0,58	1,15	4,60	23,91	60,87
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	1,76	10,28	1,14	2,27	0,14	1,07	0,13	0,25	3,49	18,17	36,94
Węglowodany [g]	16,89	59,10	13,51	79,05	25,93	51,85	9,14	68,57	19,88	39,75	16,53	85,97	384,29
W tym cukry [g]	0,03	0,10	4,41	25,82	1,60	3,19	0,76	5,71	0,35	0,70	0,62	3,21	38,73
Białko [g]	4,89	17,10	3,98	23,27	7,16	14,31	3,93	29,49	2,05	4,10	3,66	19,04	107,31
Sól [g]	0,00	0,01	0,45	2,61	0,63	1,25	0,04	0,28	0,01	0,02	0,44	2,31	6,48
Błonnik [g]	0,34	1,20	1,56	9,11	2,70	5,39	0,98	7,37	0,83	1,65	1,64	8,51	33,23

17-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt naturalny, kiwi		Marchwianka z ziemniakami		Udka pieczone w ziołach z ziemniakami i bukiet warzyw, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		630		200		650		50		490		2370
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt naturalny, kiwi		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		udko drobiowe, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, sól, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		-		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]	96,57	338,00	83,33	525,00	68,00	136,00	75,23	489,00	406,00	203,00	111,22	545,00	2236,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,59	16,33	1,13	2,26	1,72	11,21	7,10	3,55	5,20	25,50	64,90
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,40	8,79	0,59	1,17	0,02	0,12	0,80	0,40	2,40	11,76	25,84
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,11	76,28	14,05	28,09	11,81	76,74	74,30	37,15	11,24	55,06	333,27
W tym cukry [g]	1,43	5,00	3,83	24,11	2,85	5,70	2,13	13,85	0,80	0,40	0,42	2,08	51,14
Białko [g]	2,96	10,35	3,53	22,27	1,71	3,41	3,42	22,21	9,60	4,80	4,17	20,44	83,48
Sól [g]	0,29	1,00	0,32	2,02	0,11	0,22	0,16	1,01	7,00	3,50	0,61	3,00	10,75
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,35	8,50	2,49	4,97	0,58	3,77	6,80	3,40	1,47	7,20	28,89

18-01-2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasztet drobiowy, pomidor, jablko		Zupa kalafiorowa z makaronem		Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym z ziemniakami i fasolką szparagową, kompot		budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna		-
Waga posiłku [g]	350		685		400		750		200		430		2815
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasztet drobiowy, pomidor		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		Łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, jarzynka, cebula, papryka słodka, chrzan, śmietana, mąka, ziemniaki, fasolka szparagowa, sól, kompot		budyń, mleko,		Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		jaja, gluten		białko mleka		białko mleka, gluten, ryba		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, 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	85,99	589,00	55,75	223,00	93,33	700,00	354,00	177,00	110,70	476,00	2508,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,05	20,92	0,66	2,64	3,33	24,94	8,84	4,42	4,82	20,73	77,88
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,06	7,28	0,24	0,97	0,76	5,72	5,28	2,64	1,63	7,03	72,99
Węglowodany [g]	14,10	49,35	10,95	74,98	10,73	42,92	11,94	89,55	53,24	26,62	11,29	48,55	283,07
W tym cukry [g]	0,13	0,45	2,84	19,45	1,63	6,50	0,93	6,99	4,00	2,00	0,18	0,78	52,32
Białko [g]	4,74	16,60	3,56	24,39	2,28	9,12	4,68	35,10	15,06	7,53	4,85	20,84	96,99
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,15	0,06	0,22	0,20	1,51	1,00	0,50	0,40	1,71	8,54
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,62	11,10	1,34	5,37	1,00	7,52	0,00	0,00	1,61	6,92	34,36

19-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zacierka na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków</i>		<i>Zupa selerowa z kluseczkami</i>		<i>Pierogi z serem</i>		<i>paluszki słone</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z pieczonych warzyw</i>		-
Waga posiłku [g]	400		695		400		200		50		390		2135
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		mąka pszenna, woda, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, sól, ser twarogowy, skrobia pszenna, olej rzepakowy		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, czosnek, sól, oregano, olej		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, białka mleka		sezam, wodorowęglan amonu		białka mleka, gluten, seler		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie		-		pieczenie		-
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	77,84	541,00	93,00	186,00	220,00	440,00	406,00	203,00	930,00	465,00	2172,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	2,51	17,46	2,24	4,47	3,40	6,80	7,10	3,55	42,76	21,38	60,66
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,35	9,41	1,16	2,31	0,60	1,20	0,80	0,40	16,34	8,17	25,44
Węglowodany [g]	13,05	52,20	9,82	68,23	16,96	33,92	40,20	80,40	74,30	37,15	107,82	53,91	325,81
W tym cukry [g]	0,30	1,20	2,67	18,58	2,14	4,27	2,20	4,40	0,80	0,40	14,00	7,00	35,85
Białko [g]	4,05	16,20	3,55	24,66	2,92	5,83	6,70	13,40	9,60	4,80	28,44	14,22	79,11
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	2,24	0,16	0,31	0,30	0,60	7,00	3,50	5,50	2,75	9,41
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,00	6,92	3,21	6,41	1,10	2,20	6,80	3,40	19,50	9,75	30,68

20-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt naturalny</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Zupa majerankowa</i>		<i>Klops gotowany w sosie pomidorowym z ziemniakami i kalafior, kompot</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, ryba w pomidorze</i>		-
Waga posiłku [g]	550		120		400		700		50		590		2410
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt naturalny		mandarynka		marchew, ziemniak, bulion, jarzynka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek		kompot. Ziemniaki, kalafior, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, koncentrat pomidorowy		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, ryba w pomidorze		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler		gluten, białko mleka		gluten		białko mleka, gluten, ryba		-
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]	86,91	478,00	7,77	54,00	39,25	157,00	71,60	537,00	119,00	238,00	96,61	570,00	2034,00
Tłuszcz [g]	2,87	15,80	0,12	0,24	0,23	0,90	2,07	15,56	5,25	10,50	4,47	26,36	69,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,59	8,72	0,01	0,02	0,03	0,11	0,68	5,09	0,35	0,70	1,61	9,50	24,14
Węglowodany [g]	10,42	57,32	6,72	13,44	7,08	28,30	9,75	73,10	15,50	31,00	8,71	51,38	254,54
W tym cukry [g]	0,41	2,28	5,52	11,04	0,70	2,78	0,61	4,61	1,43	2,85	0,48	2,82	26,38
Białko [g]	4,30	23,63	0,36	0,72	1,58	6,32	4,27	32,02	2,20	4,40	4,85	28,62	95,71
Sól [g]	0,34	1,86	0,00	0,00	0,45	1,80	0,05	0,38	0,58	1,15	0,32	1,90	7,09
Błonnik [g]	1,26	6,92	1,14	2,28	1,07	4,27	0,91	6,84	0,43	0,85	1,17	6,92	28,08

21-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, pasta jajeczna		sok pomidorowy		Rosół z makaronem		Faszerowane roladki ze schabu z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	490		150		200		780		50		480		2150
Składniki	Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, mielonka, jajko, majonez		pomidor		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab, pieczarki, cebula, papryka, jarzynka, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, buraczki, kompot, sól, pieprz		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten, jaja		-		gluten, seler, jaja		białka mleka, gluten		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	121,63	596,00	4,17	29,00	142,50	285,00	74,36	580,00	363,00	181,50	118,14	508,00	2179,50
Tłuszcz [g]	6,44	31,58	0,15	0,30	3,49	6,97	2,23	17,39	3,00	1,50	5,07	21,82	79,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,42	11,86	0,04	0,08	0,08	0,16	0,22	1,73	0,36	0,18	1,61	6,91	20,92
Węglowodany [g]	10,27	50,32	2,85	5,70	18,99	37,98	9,43	73,58	78,90	39,45	12,24	52,64	259,67
W tym cukry [g]	0,30	1,49	1,95	3,90	2,24	4,48	0,82	6,42	3,00	1,50	0,23	0,98	18,77
Białko [g]	4,96	24,31	0,60	1,20	8,47	16,93	4,68	36,51	8,90	4,45	5,24	22,54	105,94
Sól [g]	0,45	2,19	0,36	0,72	0,03	0,05	0,17	1,30	0,02	0,01	0,43	1,83	6,10
Błonnik [g]	1,41	6,92	0,83	1,65	0,47	0,93	0,99	7,73	7,60	3,80	1,67	7,20	28,23